

INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA

Escola Superior de Altos Estudos

REDES SOCIAIS PESSOAIS E
IN(EX)CLUSÃO DIGITAL EM IDOSOS

Cristina Maria Madalena Pires de Miranda Pereira

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica
Ramo de Terapias Familiares Sistémicas

Coimbra, 2015



REDES SOCIAIS PESSOAIS E IN(EX)CLUSÃO DIGITAL EM IDOSOS

Cristina Maria Madalena Pires de Miranda Pereira

Dissertação Apresentada ao ISMT para obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica
Ramo de Terapias Familiares Sistémicas

Orientador: Professora Doutora Sónia Guadalupe

Coimbra, julho de 2015

Agradecimentos

A concretização de uma dissertação de Mestrado representa muito mais do que o fim de um curso. É uma realização pessoal, o alcance de um dos maiores objetivos a que me propus, e que julguei um sonho perdido há muitos anos atrás, hoje concretizado, é o culminar de um percurso académico de que me orgulho pela persistência, motivação e gosto pela área, tão incitadas e nada possíveis sem o auxílio da minha rede social pessoal.

A todos aqueles que são, ou se tornaram, pessoas significativas, e que completam o meu mapa relacional, e que com os seus diferentes papéis caminharam ao meu lado, o meu profundo agradecimento.

Ao meu marido por me ter proporcionado condições para concretizar este sonho e, juntamente com a minha filha, agradeço pela paciência, espera e tolerância, por me proporcionarem momentos de lazer e pelas conversas motivadoras, bem como, a toda a família.

A todos os professores que ao longo do curso me ofereceram e contagiaram com o entusiasmo que tanto os caracteriza.

À Professora Doutora Sónia Guadalupe pelo apoio instrumental e técnico, pela disponibilidade, compreensão e gosto em partilhar.

À Professora Doutora Joana Sequeira, supervisora de estágio, que sempre foi genuína nas suas orientações de estágio e me transmitiu muitos ensinamentos que vou levar para a vida.

Aos técnicos da IPSS onde estagiei, Caspae e, principalmente, ao meu orientador Dr. Nuno Pedro e colegas do gabinete de Psicologia e Gabinete Social por tudo o que comigo partilharam e ensinaram.

Às pessoas (idosos) que despenderam do seu tempo para participarem neste estudo.

Aos colegas com quem compartilhei o tema pela partilha de saberes.

Aos meus amigos pela paciência, encorajamento e capacidade para ouvir.

A todos, creio já ter, ou, vir a gratificar o apoio prestado...os meus eternos agradecimentos!

Resumo

Objetivos: No presente estudo pretendeu-se caracterizar as redes sociais pessoais de idosos, segundo a inclusão digital baseada na utilização ou não de computador.

Metodologia: Trata-se de um estudo descritivo e correlacional. Foram utilizados questionários para caracterizar sociodemograficamente a amostra e a inclusão digital e o Instrumento de Análise da Rede Social Pessoal (versão para idosos) (IARSP-Idosos) (Guadalupe, 2010; Guadalupe e Vicente 2012).

Participantes: A amostra é constituída por 567 indivíduos, maioritariamente do sexo feminino ($n = 357$, 63%), com uma média de idade de 75,5 anos. A maioria é casada ($n = 304$, 53,7%), habita em meio rural ($n = 323$; 57,0%) e detém a 4ª classe ($n = 291$, 51,3%).

Resultados: Verifica-se que a maioria dos participantes não utiliza computador ($n = 487$, 85,9%). No entanto, entre os utilizadores, 60,0% ($n = 45$) usam redes sociais virtuais e consideram que estas são muito importantes nas suas relações interpessoais ($n = 33$; 62,3%).

Entre os que têm uma maior probabilidade de não utilizar computador destacam-se as mulheres ($p < 0,05$), os idosos com idade ≥ 75 anos ($p < 0,001$), os viúvos ($p < 0,005$), indivíduos com escolaridade $\leq 4^{\text{º}}$ ano ($p < 0,001$), trabalhadores rurais ($p < 0,001$), habitantes em contexto rural ($p < 0,01$), pessoas com rendimentos inferiores ($p < 0,005$) e pessoas com dificuldades na visão e audição ($p < 0,05$). Relativamente às redes sociais constata-se que os utilizadores de computador, quando comparados com os não utilizadores, apresentam maior proporção de relações de trabalho ($p < 0,05$), redes menos coesas ($p < 0,05$), têm maior perceção de apoio no acesso a novos contactos ($p < 0,005$), maior perceção de reciprocidade de apoio ($p < 0,05$) e menor durabilidade de relações ($p < 0,005$). Os idosos que utilizam meios digitais apresentam menores níveis de solidão ($p < 0,05$).

Conclusões: A utilização de computadores pelos idosos pode contribuir para maximizar as suas redes sociais, observando-se uma maior perceção de apoio para aceder a novos contactos e menores níveis de solidão entre os utilizadores. Para isso, é essencial desenvolver estratégias de educativas para a infoinclusão e o envelhecimento ativo.

Palavras-chave: envelhecimento, redes sociais pessoais, inclusão digital.

ABSTRACT

Objectives: The aim of this study was to characterize the personal social networks of older people according to the use of computer.

Methodology: This is a descriptive and correlational study. The *Instrumento de Análise da Rede Social Pessoaal* (IARSP-Idosos) (Guadalupe, 2010; Guadalupe & Vicente 2012) and a questionnaire for sociodemographic and issues related to e-inclusion was used for data collection.

Participants: The sample consisted of 567 participants, mostly female ($n = 357$, 63.0%) with a mean age of 75.53 years ($SD = 7.60$). Most people are married or in a partnership ($n = 304$, 53.7%) is living in a rural area ($n = 323$; 57.0%) and has the 4th class ($n = 291$, 51.3%) as qualifications.

Results: It appears that most of the participants does not use computer ($n = 487$, 85.9%). However, among users, 60.0% ($n = 45$) use social networks and attach much importance to the bonds made through social networks ($n = 33$, 62.3%). It is observed that female subjects ($p < 0.05$), people aged ≥ 75 years ($p < 0.001$), widowed ($p < 0.005$), with schooling ≤ 4 years ($p < 0.001$), who held office in agriculture or household care ($p < 0.001$), who live in rural areas ($p < 0.01$) and lower yields ($p < 0.005$) and those with visual and hearing impairment ($p < 0.05$) have a higher probability of not using the computer. With regard to social networks it appears that computer users have a higher proportion of working relationships ($p < 0.05$) in networks and lower density level of their personal social network ($p < 0.05$), a greater perception of support to access to new contacts ($p < 0.005$), higher perception of reciprocation of support ($p < 0.05$) and less durability relationships ($p < 0.005$). The elderly using digital media have lower solitude levels ($p < 0.05$).

Conclusions: It is clear the potential use of computers by the elderly in order to maximize their personal social networks, there is a greater perception of support to access to new contacts and lower solitude levels between the users. In order to increase the level of senior e-inclusion it is essential to develop adaptation strategies of equipment and education, thereby promoting the quality of life and the inclusion of older people in society.

Keywords: aging, social network, digital inclusion.

Índice

| | Página |
|---|-----------|
| Introdução | 1 |
| Rede social pessoal da pessoa idosa | 2 |
| In(ex)clusão digital em idosos..... | 5 |
| Material e métodos | 10 |
| Âmbito geral do estudo | 10 |
| Instrumentos de recolha de dados | 10 |
| Procedimentos | 11 |
| Amostra | 12 |
| Análise Estatística..... | 15 |
| Resultados | 16 |
| Discussão e conclusão | 22 |
| Referências bibliográficas | 31 |

Índice de tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1. Características sociodemográficas segundo o uso de computador..... | 14 |
| Tabela 2. Dados relativos à infoinclusão dos participantes. | 16 |
| Tabela 3. Estatística descritiva das características estruturais, densidade e características funcionais das redes sociais pessoais | 17 |
| Tabela 4. Características estruturais segundo usar computador não usar computador. | 18 |
| Tabela 5. Características funcionais segundo usar computador e não usar computador. | 19 |
| Tabela 6. Características relacionais-contextuais segundo usar computador ou não usar computador..... | 19 |
| Tabela 7. Solidão segundo usar computador ou não usar computador. | 19 |
| Tabela 8. Visão e audição segundo o uso de computador. | 20 |
| Tabela 9. Coeficiente de correlação de Spearman entre as características da rede social pessoal e as Habilitações Literárias..... | 21 |

Introdução

Atualmente observam-se, a nível mundial, profundas alterações demográficas decorrentes de um declínio acentuado da fertilidade e de um aumento da esperança média de vida, concretizando-se num acentuado envelhecimento da população (Organização Mundial de Saúde, 2011; OMS, 2012). Estima-se que o número de pessoas com mais de 65 anos cresça de 524 milhões para 1,5 bilhões entre 2010 e 2050 (OMS, 2011).

Portugal não é uma exceção a esta tendência, em 2013, 19,9% da população portuguesa tinha mais de 65 anos de idade, com um rácio de 136 idosos por cada 100 jovens (Carrilho e Craveiro, 2014), pelo que se encontra, a este nível, em quarto lugar na União Europeia.

Projeções apontam para uma progressão do fenómeno do envelhecimento, o que não deixa de ser um indicador satisfatório quando relacionado com a esperança média de vida, ainda que represente um enorme desafio para a sociedade e uma oportunidade única para a promoção da solidariedade entre gerações e de uma sociedade inclusiva para jovens, adultos e pessoas idosas (Carrilho e Craveiro, 2014; OMS, 2002).

Paralelamente a este fenómeno observam-se alterações familiares, demográficas e geográficas, que podem traduzir-se, quer numa redução do número de pessoas disponíveis para prestar apoio à pessoa idosa (OMS, 2011), quer na indisponibilidade dos cuidadores informais, cônjuges e outros familiares, quer por inexistência de cuidadores formais, deixando o idoso, por vezes, entregue a si próprio, em isolamento social e ou geográfico (Findlay e Cartwright, 2002 citado por Social Policy Research Centre, 2009).

Concretizando, estima-se que em Portugal 18,5% dos idosos vivem sozinhos e que 8,0% não têm uma pessoa de confiança a quem recorrer em caso de necessidade (Oliveira, Rosa, Pinto, Botelho, Morais e Veríssimo, 2010). Verifica-se, ainda, que são mais suscetíveis ao isolamento social os idosos com idade superior ou igual a 75 anos e os indivíduos do sexo feminino, apresentando as mulheres um isolamento social 1,55 vezes superior ao dos homens (*idem*). Constituem, ainda, como fatores de risco para o isolamento a morte do cônjuge, o facto de ser cuidador, alterações na capacidade de comunicação (diminuição da acuidade auditiva e visual), viver em zona rural ou remota, a institucionalização, inacessibilidade a transportes, estado civil solteiro (Findlay e Cartwright, 2002 citado por Social Policy Research Centre, 2009) e incapacidade física e doença (Hillier, 2007 citado por Social Policy Research Centre, 2009).

Um dos principais desafios impostos prende-se com a promoção de um envelhecimento ativo, que implica a otimização das oportunidades em saúde, da segurança, da independência, da mobilidade e da participação no sentido de alcançar a máxima qualidade de vida das pessoas idosas (Malanowski, Özcivelek e Cabrera, 2008; OMS, 2002). De forma a alcançar este marco é necessário um esforço individual e coletivo ao longo de todo o ciclo vital, por um lado é

imprescindível que a pessoa adote comportamentos que promovam a sua saúde e bem-estar e por outro, ao nível da sociedade, é essencial que sejam criadas as condições necessárias à acessibilidade do idoso, garantindo a sua participação cívica a todos os níveis (Paúl, 2005). A promoção da utilização dos meios digitais pela pessoa idosa pode ter um papel crucial no envelhecimento ativo, contribuindo para aumentar a sua qualidade de vida e participação social (Gil, 2013). O recurso à internet pode facilitar o acesso a informação e a serviços, promovendo a equidade, mas também promover a qualidade de vida através da promoção de vínculos com o mundo exterior (*idem*).

Com intuito de refletir sobre este assunto entendeu-se pertinente centrar o nosso olhar nas redes sociais e pessoais da pessoa idosa, a dois níveis, nas presenciais e nas virtuais, ou seja mediadas pelas novas tecnologias, no caso através de um computador.

Rede social pessoal da pessoa idosa

De acordo com Sluzki (2007, p.102), a rede social pode ser definida como “a soma de todas as relações que um indivíduo percebe como significativas ou define como indiferenciadas da massa anónima da sociedade”. Ao colocar o indivíduo no centro da rede social, resgatamos o conceito de rede social pessoal, que integra todas as pessoas com quem este se relaciona e que reconhece como sendo significativas (Alarcão e Sousa, 2007). Os elementos no seio das redes podem estabelecer entre si, essencialmente relações familiares, de amizade, de ligação de trabalho ou de escola e relações que envolvem a participação em organizações formais ou informais (Sluzki, 2000). A presença desta rede intrincada é essencial para a construção da nossa identidade, história e perceção de satisfação com a vida (*idem*).

A rede social pessoal apresenta características únicas que permitem dar a conhecer a situação particular do indivíduo e a forma como este se relaciona com a rede, no entanto, é importante frisar que o facto de identificarmos redes amplas poderá não corresponder a um apoio efetivo, este pode variar ao longo do tempo e ao longo do ciclo de vida (Guzmán e Huenchuan, 2003; Rodriguez, 2006). Deste modo, é crucial analisar as diferentes características da rede, nomeadamente as estruturais, funcionais e relacionais-contextuais, possibilitando um diagnóstico mais fidedigno da rede de suporte do indivíduo (Guadalupe, 2009).

As características estruturais dizem respeito ao tamanho da rede, à sua densidade e à sua composição (Guadalupe, 2009). O tamanho da rede reporta-se ao número de elementos que a compõe, podendo as redes ser classificadas como pequenas, médias e grandes. As redes sociais pequenas são habitualmente menos eficazes a proporcionar apoio e os seus elementos estão mais sujeitos a sobrecarga, por outro lado, os elementos de redes grandes tendem a descorar o apoio entre elos, como tal, são as redes médias que estão associadas a maior eficiência na prestação de apoio (Alarcão e Sousa, 2007; Sluzki, 2007). O tamanho da rede é influenciado por

diversos fatores como migrações e, particularmente nas pessoas idosas, pela perda de elementos por morte e dificuldades na renovação de novos vínculos (Sluzki, 2007).

A densidade refere-se ao grau de interligação entre os membros, independentemente do informante, podemos falar de redes coesas quando os elementos estabelecem relações entre si paralelamente à relação com o informante, comum nas relações familiares, vizinhos, colegas de escola ou de trabalho, de redes fragmentadas quando estas são compostas por grupos independentes entre si e, por fim, de redes dispersas se estas são compostas essencialmente por pessoas que não se conhecem entre si (Alarcão e Sousa, 2007; Sluzki, 2007). A composição reporta-se à distribuição por quatro quadrantes que a pessoa faz da sua rede: família, amigos, colegas de estudo e/ou trabalho e instituições.

As características funcionais reportam-se às funções de cada elemento na rede ou do seu conjunto e podem ser analisadas através das seguintes funções: funções genéricas de suporte social como o suporte emocional, suporte material e instrumental e suporte informativo; funções específicas como a companhia, o acesso a recursos e novos vínculos e a regulação social; e outras características funcionais como a multidimensionalidade funcional e a reciprocidade funcional (Guadalupe, 2009).

O apoio emocional pressupõe a disponibilidade de alguém com quem se pode falar, exprimir sentimentos e opiniões, e engloba expressões de afeto, amor, simpatia e empatia (Guzmán e Huenchuan, 2003; Barrón, 1996; Rodriguez, 2006). Este tipo de apoio fomenta a autoestima e sentimentos de pertença (*idem*). O apoio material e instrumental implica facultar equipamentos ou ajuda física para realizar tarefas do quotidiano, pode ser na forma de apoio monetário (dinheiro de forma regular, prendas) ou não monetário (roupa, serviços), com este tipo de apoio é possível aumentar o tempo de lazer e diminuir a sobrecarga do indivíduo (Barrón, 1996; Guzmán e Huenchuan, 2003; Rodriguez, 2006). Fornecer apoio informativo implica a partilha de informação pessoal e social, promovendo “modelos de comportamento” (Alarcão e Sousa, 2007, p. 362).

A companhia social pressupõe estar fisicamente com o indivíduo e a realização de atividades em conjunto (Alarcão e Sousa, 2007; Sluzki, 2007). O apoio ao acesso a novos contactos pressupõe que os elementos da rede auxiliem o indivíduo a entrar em contacto com pessoas externas à rede, alargando o tamanho da rede e o (possível) apoio futuro (*idem*).

As funções da rede, nomeadamente, os apoios, são geralmente bidirecionais, ou seja, o indivíduo oferece também o seu apoio aos elementos da rede, designando-se este facto por reciprocidade (Guzmán e Huenchuan, 2003). Quando nos referimos a multidimensionalidade e versatilidade falamos das diferentes funções que um único elemento pode assumir na rede pessoal social de um indivíduo (Alarcão e Sousa, 2007).

Por último, abordamos as características relacionais-contextuais, podendo distinguir-se a homogeneidade/heterogeneidade dos elementos, a duração da relação, a dispersão geográfica e a frequência de contactos entre os elementos (Guadalupe, 2009).

A homogeneidade/heterogeneidade é utilizada para realçar as semelhanças ou diferenças nas características individuais dos elementos da rede, nomeadamente, sexo, idade, cultura e nível socioeconómico (Alarcão e Sousa, 2007; Sluzki, 2007). A duração da relação diz respeito ao período de tempo a que se conhece os elementos da sua rede e permite definir o grau de intimidade das relações (Guadalupe, 2009). A dispersão geográfica estabelece-se segundo a distância geográfica existente entre os membros da rede, sendo que a uma maior acessibilidade corresponde um maior suporte social (*idem*). Contudo, atualmente dispomos de diferentes recursos, como telemóveis ou computador, que podem contribuir para transpor a problemática da distância física (Alarcão e Sousa, 2007). Por fim, a frequência de contactos relaciona-se com a regularidade com que o indivíduo estabelece contactos com os membros da sua rede social pessoal (*idem*).

As redes sociais pessoais são cruciais para a qualidade de vida do idoso (Jantsch, Machado, Behar e Lima, 2012; Paúl, 2005) e constituem um importante elemento de bem-estar e de saúde física e mental dos idosos (Paúl, 2005; Rosa e Benício, 2009).

Tal como Litwin e Shiovitz-Ezra (2010) referem, existe uma associação significativa entre o tipo de rede social e o bem-estar subjetivo, sendo que as redes sociais mais amplas e diversificadas, englobando relações de amizade e de trabalho, estão associadas a uma maior sensação de bem-estar entre os idosos, refletindo-se, segundo se pensa, em menores níveis de ansiedade e solidão.

Um estudo levado a cabo por Freitas (2011) sobre a solidão permitiu constatar que quanto maior é a rede social, menor é a perceção de solidão, além disso, constatou que os baixos níveis de contactos interpessoais se podem associar a uma diminuição da qualidade de vida do idoso. Este facto foi salientado também por Resende, Bones, Souza e Guimarães (2006), ao constatarem que as pessoas com uma maior rede social apresentavam maior satisfação com a vida e maior perceção de apoio social.

Sluzki (2007) é um dos autores de referência para o debate destas questões relacionadas com o impacto do desenvolvimento das fases do ciclo vital na dinâmica da rede pessoal social dos indivíduos. Sluzki (2000) constatou que durante as últimas décadas do ciclo vital é possível observar uma diminuição do número de elementos da rede social pessoal, principalmente devido a morte ou migração dos seus elementos, que as oportunidades para renovar a rede, bem como, a própria motivação para a procura de novos laços, estão também diminuídos e, a par disso, há um aumento da dificuldade para manter os vínculos, uma vez que aumentam as incapacidades físicas e mentais. No entender do autor supracitado, a conjugação destes três

fatores condiciona essencialmente a rede social ao núcleo familiar, com uma proporção de relações de amizade e de trabalho cada vez mais escassas (*idem*). O estudo realizado por Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo e Marques (2012) em Portugal revela também esta problemática das redes na velhice, tendo constatado que estas são redes pequenas e compostas essencialmente por familiares (cônjuge e filhos), traduzindo-se numa elevada frequência de contactos e densidade.

Fica patente a relevância da rede pessoal social para a qualidade de vida dos idosos mas numa era em que a tecnologia se impõe importa estudar e compreender de que forma os meios digitais influenciam as características dessas redes.

In(ex)clusão digital em idosos

As redes sociais sempre foram definidas e enquadradas nas relações de proximidade e de contacto presencial. Contudo, com o emergir da era digital, surge um novo conceito, designado por redes sociais digitais. Estas definem-se como espaços na internet em que há a possibilidade de os indivíduos estabelecerem ou manterem conexões entre si (Jantsch et al., 2012). Estas podem ser encaradas como uma “nova forma de rede social”, partilhando características como os objetivos, a necessidade de interação e relação de afeto e distinguindo-se de outras redes sociais pessoais pela ausência de presença física e superação de barreiras geográficas (Dabas e Najmanovich, s.d. citado por Silva, 2011).

De acordo com a Comissão das Comunidades Europeias (2007, p. 2), o termo infoinclusão refere-se a todas as “ações que visam a realização de uma sociedade da informação inclusiva, ou seja, uma sociedade da informação para todos”. Este conceito emergiu no final do século XX e apresenta como sinónimos “inclusão digital”, “acesso equitativo e universal às tecnologias de informação e comunicação”, “info-acessibilidade”, entre outros (Alencar, 2008). No presente trabalho utilizaremos “infoinclusão” e “inclusão digital” como sinónimos e serão utilizados para representar as pessoas que utilizam computador (“infoincluídos”), em oposição, serão utilizados os termos infoexclusão e exclusão digital para representar os idosos que não utilizam computador, apesar de ser uma redução bastante simplista do seu verdadeiro significado, tal como será constatado de seguida.

Numa revisão da literatura realizada por Alencar (2008), o autor destaca que o termo infoinclusão implica, entre outros aspetos, o acesso aos equipamentos e conhecimento, a garantia das mesmas oportunidades (igualdade de condições e de oportunidades de acesso às redes públicas de comunicação e informação), a diminuição da desigualdade e o acesso ao conhecimento (conhecimentos mínimos para utilizar os recursos de informática e de telecomunicações).

Atualmente, os meios digitais assumem um papel preponderante na sociedade, sendo amplamente utilizados para os mais variados fins. Contudo, a rápida evolução tecnológica e a falta de estratégias para capacitar os indivíduos para a sua plena utilização parece ter contribuído para destacar os indivíduos mais idosos, como um grupo marcadamente excluído da “era digital” (Mortari e Ferreira, 2012).

As estratégias para inverter esta tendência são inúmeras sendo de destacar as delineadas pela União Europeia como a “Declaração Interministerial de Riga” (União Europeia, 2006 citado por Gil e Amaro, 2011), o plano de ação “Envelhecer bem na sociedade da informação-uma iniciativa i2010” e a “Iniciativa Europeia i2010 sobre a Infoinclusão-Participar na Sociedade da Informação” (Comissão das Comunidades Europeias, 2007).

Em Portugal, não podemos deixar de referenciar iniciativas como “Ligar Portugal-Plano de Ação Nacional para a Sociedade da Informação” (2005-2010), o “Plano de Ação Nacional para a Inclusão” (2006-2008), o “Plano de Ação Nacional para a Acessibilidade” e, mais recentemente, o “Plano Tecnológico” (2008) (Gil e Amaro, 2011).

No entanto, apesar do esforço continuado de inúmeras entidades para a promoção da equidade de acesso às novas tecnologias, os estudos levados a cabo sobre esta matéria levam-nos a constatar que os níveis de infoexclusão se mantêm elevados em determinados grupos específicos, nomeadamente, entre os desempregados, as mulheres, os indivíduos com baixos níveis de literacia e populações a residir em zonas rurais (Gil e Amaro, 2011). Contudo, é na população idosa que se verificam níveis mais elevados de exclusão, agravando-se este facto especialmente em idades iguais e superiores a 75 anos de idade (Gil e Amaro, 2011; Observatório da Comunicação [Obercom], 2014).

De acordo com o relatório emitido pelo OberCom (2014), entidade vocacionada para a análise da revolução digital em curso e das suas possíveis aplicações em múltiplas frentes, a utilização da internet tem vindo a aumentar de forma consistente em Portugal, sendo que 57,2% da população utiliza a internet. Contudo, verifica-se que a taxa de utilização da internet diminui significativamente com a idade, estimando-se uma percentagem de 31,0% utilizadores no grupo etário dos 55 aos 64 anos e apenas de 11,6% no grupo etário com idade superior a 65 anos. Contrastando, claramente, com a elevada percentagem de utilização referida pelos jovens, a rondar os 94,1% (*idem*). Deste modo o OberCom (2014, p. 10) defende que esta discrepância tem tendência para ser naturalmente esbatida pela “renovação geracional”, uma vez que as gerações mais jovens fazem já uma ampla utilização de todos os meios de comunicação.

Embora a infoinclusão dos idosos possa parecer, à primeira vista, um investimento com pouco retorno, pois a celeridade com que os meios digitais se desenvolvem, poderão ser difíceis de acompanhar por alguém que inicia o contacto com as novas tecnologias e/ou a interação com as mesmas, defende-se que não se poderá considerar de todo inglório.

A infoinclusão dos idosos relativamente às novas tecnologias é condicionada por variados fatores, que interagem entre si e limitam o seu acesso. Foi possível constatar que as mulheres idosas têm cerca de 1,25 vezes menor probabilidade de utilizar a internet do que os homens e que idosos a viver sozinhos têm 1,75 vezes, menor probabilidade de utilizar a internet do que aqueles que se encontram integrados em agregados familiares com 2 ou mais pessoas (Understanding Society Dataset, 2011 citado por Rossall, 2013).

Isto sem abordar questões relacionadas com a carestia de vida que se estende à aquisição de equipamentos e manutenção do serviço de internet, face aos diminutos rendimentos das famílias e às reduzidas pensões dos idosos (Lima, 2007). De acordo com um estudo longitudinal realizado em Inglaterra, os idosos com rendimentos mensais mais baixos têm cerca de 5 vezes menor probabilidade de utilizarem a internet (Understanding Society Dataset, 2011 citado por Rossall, 2013).

A barreira motivacional subjacente ao uso de um computador por parte dos idosos também deve ser ponderada. A grande maioria dos idosos não perceciona a necessidade de utilizar o computador, sempre viveu a sua vida sem ter de interagir com um computador e entende, por vezes, que as relações face a face são mais fidedignas (Independent Age e Calouste Gulbenkian Foundation, 2008; Lima, 2007; Rossall, 2013)

O desconhecimento dos serviços e funcionalidades do computador e da internet, também contribuem bastante para este sentimento de “aversão” pelos meios digitais, produto percecionado por cerca de 10,0% dos mais velhos como dirigido às camadas jovens, associado ao lazer dos mais jovens e a pesquisas para trabalhos escolares, até porque é desta forma que costuma a ser publicitado (Independent Age e Calouste Gulbenkian Foundation, 2008; Rossall, 2013). A falta de apoio e incentivo de amigos e familiares para auxiliarem na aprendizagem e introdução aos meios digitais pode ter também o seu peso (Lima, 2007; Rossall, 2013).

As novas funcionalidades dos meios digitais são, atualmente, tantas que criam ansiedade mesmo nos utilizadores mais novos, que suprem este problema trocando informações entre si, estratégia a que os idosos não recorrem, pois os seus pares, dificilmente satisfazem esta necessidade e os mais jovens encontram-se, por vezes, demasiado ocupados para lhes darem atenção, levando os idosos a se “auto-info-excluïrem” (Independent Age e Calouste Gulbenkian Foundation, 2008).

Os idosos receiam ter de encarar encargos excedentes, com a utilização de serviços que poderão acionar erroneamente, com a reparação equipamento por utilização indevida, temendo ver-se indevidamente expostos a riscos (Independent Age e Calouste Gulbenkian Foundation, 2008), o que poderá potenciar experiências negativas relativamente à utilização do computador ou à falta de confiança nas novas tecnologias (Rossall, 2013).

As incapacidades físicas e mentais que vão emergindo, no fim do ciclo vital dos indivíduos, são também fatores, que não podemos descuidar, no que respeita à infoexclusão (Lima, 2007). Em estudos recentes estima-se que os indivíduos com perceção de estado de saúde debilitado e/ou com baixo nível de saúde têm 2,15 vezes maior probabilidade de não utilizar a internet do que aqueles que têm e/ou percecionam o seu estado de saúde como excelente (Understanding Society Dataset, 2011 citado por Rossall, 2013). Verifica-se que as alterações a nível osteoarticular se relacionam essencialmente com dificuldades na utilização dos equipamentos físicos propriamente ditos, como o manuseamento do rato ou teclado e, por sua vez, as alterações a nível sensorial e cognitivas se relacionam com maior dificuldade na navegação nos programas informáticos e aplicações. Particularizando para as alterações ao nível dos órgãos dos sentidos, ressalta que a diminuição da acuidade visual e auditiva aumenta as dificuldades na utilização do computador, o que poderá implicar um ajustamento dos meios digitais a estas limitações (Vechiato, 2010).

Existem mesmo idosos que associam o aumento da incidência de lombalgias e dificuldade à utilização dos equipamentos informáticos (Lima, 2007; Rossall, 2013), o que nos faz refletir sobre a necessidade da sua adequação ergonómica às limitações físicas e mentais da pessoa idosa (teclas maiores, interfaces mais simples, tipo e tamanho dos logotipos no teclado, entre outras) (Independent Age e Calouste Gulbenkian Foundation, 2008), tendo em vista prevenir o abandono da sua utilização.

Concretizando no contexto Português entende-se também salientar o facto de a população idosa apresentar baixíssimos níveis de escolaridade e ausência de rendimentos significativos, que consequentemente se vão refletir no montante que recebem de reforma, influenciando negativamente a adesão aos meios digitais pelos idosos portugueses (Mortari, 2011).

Apesar desta contextualização mais negativa, torna-se impossível negar os inúmeros benefícios que a utilização dos meios digitais pelos idosos lhes confere no que respeita à promoção da saúde e do bem-estar, destacando-se a oportunidade de dar continuidade a uma atividade laboral produtiva, a oportunidade de participação ativa na comunidade, aos mais diversos níveis, desde a cidadania à ocupação dos tempos livres, a capacidade de interagir com a família e amigos de forma mais próxima, frequente e inovadora, de partilhar conhecimentos e experiências, combatendo desta forma a solidão e o isolamento social e ou geográfico e a possibilidade de adquirir bens e serviços sem as implicações de deslocação (Independent Age e Calouste Gulbenkian Foundation, 2008; Rossall, 2013). No estudo de Pereira (2011) ficou patente que os participantes consideram que as redes sociais auxiliam no combate à solidão, portanto é provável que a solidão possa decrescer na velhice com o recurso dos meios digitais, embora muitos ainda se possam sentir sós.

Relativamente ao tipo de utilização da internet, por parte dos idosos deparamo-nos com informações bastante díspares. Deste modo, segundo a Office for National Statistics (2011 citado por Rossall, 2013), constata-se que os indivíduos com mais de 65 anos utilizam a internet maioritariamente para receber e enviar correio eletrónico, procurar informações sobre serviços, comprar serviços pela internet, utilizar serviços relacionados com viagens e acomodação, ler notícias, revistas e jornais e consulta bancária.

Já num estudo efetuado em Portugal, por Silva (2011), a realidade apresenta-se de forma divergente, os idosos portugueses utilizam a internet, essencialmente, para fomentar a sua aprendizagem, obter informação sobre eventos e para trocar informações. E uma elevada percentagem de indivíduos referiu nunca utilizar a internet para efetuar compras, jogar na internet, falar nas redes sociais e fazer *downloads*, o que nos parece ser uma grande lacuna dadas as vantagens, que este tipo de funcionalidades apresentam para a saúde e bem-estar dos idosos. Esta lacuna poderia ser facilmente colmatada em duas frentes: através da promoção e desenvolvimento de estratégias de adequação das tecnologias à pessoa idosa (adaptação ergonómica dos equipamentos e desenvolvimento de funcionalidades vocacionadas para a satisfação das necessidades destes, a custos acessíveis) (Independent Age e Calouste Gulbenkian Foundation, 2008); e através da promoção de programas de educação dirigidos à pessoa idosa, que estimulassem e promovessem a utilização das novas tecnologias como ponte para a construção de novos vínculos e de um maior sentimento de pertença e inclusão na sociedade (*idem*). Mortari (2011) fez mesmo disso prova através dos seus estudos, tendo concluído que as ações de formação, mesmo que introdutórias e com pequena carga horária, podem potenciar inclusão digital destas pessoas, pelo que, defende inclusivamente que sejam implementadas de forma sistemática.

O objetivo central do nosso estudo é caracterizar as redes sociais pessoais dos idosos com idade igual ou superior a 65 anos, analisando-as segundo a utilização de computador.

Como objetivos específicos foram definidos:

- Analisar a utilização de meios digitais pelos participantes;
- Analisar a relação entre as variáveis sociodemográficas e socioprofissionais e a utilização de computador pelos participantes;
- Analisar as características estruturais, funcionais e relacionais-contextuais segundo a utilização de computador pelos participantes;
- Analisar a associação entre a solidão e a utilização de computador pelos participantes;
- Analisar a relação entre as alterações na visão e audição e a utilização de computador pelos participantes.

Material e métodos

Âmbito geral do estudo

O presente estudo integrou o Projeto de Investigação “Redes Sociais Pessoais de Idosos” da responsabilidade das Professoras Doutoradas Sónia Guadalupe, Fernanda Daniel, Inês Amaral e Professor Doutor Henrique Vicente, que tem por objetivo descrever e tipificar as redes sociais pessoais dos idosos portugueses. O projeto integra também uma equipa de licenciados em Serviço Social e em Psicologia que colaboram diretamente na concretização do mesmo.

É utilizado um protocolo de recolha de dados com 8 secções de questões, a saber: 1) Características sociodemográficas e familiares; 2) Características socioprofissionais e de aposentação; 3) (E)Migração; 4) Saúde e qualidade de vida; 5) Solidão e depressão; 6) Satisfação com a vida, com relações interpessoais e *coping* resiliente; 7) Participação social; 8) Rede Social Pessoal.

Este protocolo inclui nove instrumentos padronizados, em versão integral ou parcial, tendo nós utilizado a Escala de Solidão da UCLA (Neto, 1989), o *Easycare* (Sousa e Figueiredo, 2010) e o IARSP - Idosos (Guadalupe e Vicente, 2012).

Instrumentos de recolha de dados

Da Secção 1, referente às características sociodemográficas e familiares, utilizámos as questões referentes ao sexo, idade, estado civil, filhos, zona de residência e coabitação.

Das questões que compõem a Secção 2, características socioprofissionais e de aposentação, utilizámos as referentes às habilitações literárias, rendimentos e última profissão.

A solidão foi avaliada através da Escala de Solidão UCLA (Neto, 1989), da secção 5 do protocolo, esta é uma escala de *likert* de 4 pontos (1 - Nunca; 2 - Raramente; 3 - Algumas vezes; 4 - Muitas vezes), composta por 18 itens, que pretende fazer a avaliação indireta da solidão. Posteriormente, é feito o somatório da pontuação de cada item, sendo que a pontuação final varia entre 18 a 72 pontos, correspondendo uma maior pontuação a maior nível de solidão e, inversamente, uma menor pontuação a menores níveis de solidão e, consequentemente, maior satisfação social (Neto, 1989). No nosso estudo, a escala de Solidão UCLA apresenta um α de Cronbach de 0,857, o que significa que apresenta uma consistência interna elevada.

Da secção 3 da bateria utilizámos as questões do EasyCare (Sousa e Figueiredo, 2010) relativas aos sentidos Visão e Audição, relevantes na comunicação. A visão é avaliada através de uma resposta fechada, constituindo uma variável nominal (1 - Sim; 2 - Com dificuldade; 3 - Não vê nada). A audição é avaliada através de uma resposta fechada, constituindo uma variável nominal (1 - Sim; 2 - Com dificuldade; 3 - Não ouve nada).

De forma a avaliar a inclusão dos participantes recorreremos às questões contidas na secção 7 da bateria.

Além destas questões recorremos ao *Instrumento de Análise da Rede Social Pessoal (IARSP-Idosos)*. Este é um instrumento multidimensional que visa recolher informação sobre a rede social pessoal dos inquiridos, sendo constituído por um conjunto de itens que permitem a identificação e caracterização da rede nos seus aspetos estruturais e funcionais (Guadalupe, 2010).

De forma a avaliar as características estruturais da rede o questionário contém a seguinte questão sonda (*probe question*): *Refira o nome das pessoas, com quem se relaciona, são significativas na sua vida e o/a apoiam*. Posteriormente, cada elemento da rede identificado pelo inquirido era caracterizado quanto ao vínculo ou tipo de relação que mantém com ele (Família, Amigo(a), Vizinho, Relação de trabalho/estudo, Técnico), que são depois avaliados segundo a sua proporção na rede.

Quanto às características funcionais procura-se avaliar o apoio que cada elemento identificado facultava, em termos de: 1) apoio emocional; 2) apoio material e instrumental; 3) apoio informativo; 4) companhia social; 5) acesso a novos contactos. O nível de apoio é classificado numa escala de *likert* de 3 pontos (1 - Nenhum; 2 - Algum; 3 - Muito). Além disso, avalia-se a reciprocidade de apoio através de uma escala de *likert* de 4 pontos (1 - Não dá apoio a nenhuma destas pessoas; 2 - Dá apoio a poucas destas pessoas; 3 - Dá apoio a algumas destas pessoas; 4 - Dá apoio à maior parte destas pessoas).

Para avaliar as características relacionais-contextuais o indivíduo é questionado acerca da durabilidade das relações que mantém com cada elemento da rede, da frequência dos contactos através de uma escala de *likert* de 5 pontos (1 - Diariamente; 2 - Algumas vezes por semana; 3 - semanalmente; 4 - algumas vezes por mês; 5 - Algumas vezes por ano), dispersão da rede através de uma escala de *likert* de 5 pontos (1 - Na mesma casa; 2 - No mesmo bairro/rua; 3 - Na mesma terra; 4 - Até 50 km; 5 - A mais de 50 km).

Avalia, ainda, se os elementos identificados se conhecem entre si (densidade) e o sexo e a idade dos elementos da rede (homogeneidade ou heterogeneidade em relação a estes aspetos).

Procedimentos

Este estudo estendeu-se tanto a idosos institucionalizados como não institucionalizados. Quando institucionalizados foi solicitada autorização expressa aos responsáveis da instituição.

Como critérios de inclusão dos indivíduos neste estudo definiu-se: a idade igual ou superior a 65 anos; residir em Portugal; e não possuir patologia/perturbação psíquica que impedisse a participação consciente na investigação.

O processo de inquirição dos idosos iniciou-se com a apresentação dos objetivos de estudo e recolha do consentimento informado para administração da bateria de questões.

Amostra

A amostra em estudo, representada na Tabela 1, é constituída por 567 participantes, destacando-se o elevado número de elementos do sexo feminino ($n = 357$; 63,0%) que ultrapassou os do sexo masculino.

Quanto à média de idades é de 75,53 anos ($DP = 7,60$), tendo o indivíduo mais novo 65 e o mais velho 98 anos de idade.

Em relação ao estado civil constatou-se que a maioria dos indivíduos são casados ou vivem em união de facto ($n = 304$; 53,7%), tendo-se detetado também uma elevada percentagem de indivíduos viúvos ($n = 195$; 34,5%).

A generalidade dos participantes referiu ter filhos ($n = 498$; 87,8%) e 30,8% referiram coabitar com os netos ($n = 161$). A maioria dos participantes vive em meio rural ($n = 323$; 57,0%) ou suburbano ($n = 153$; 17,0%) e em situação de aglomerado populacional ($n = 515$; 90,8%).

No que respeita às habilitações literárias, verifica-se que a maioria dos participantes concluíram apenas o ensino básico (antiga 4^a classe) ($n = 291$; 51,3%), 16,9% ($n = 96$) sabem ler ou escrever sem terem frequentado o ensino e 14,3% ($n = 81$) não sabem ler nem escrever. Apenas 5,5% ($n = 31$) referem ter um curso superior.

Quanto à profissão salienta-se que 21,7% ($n = 114$) são domésticas, 17,9% ($n = 94$), terminaram a sua vida ativa como operários fabris, 16,3% ($n = 86$) como trabalhadores agrícolas e florestais e só 5,7% ($n = 30$) referem ter tido profissões do foro intelectual ou exercidas funções como técnicos superiores.

No que toca aos rendimentos auferidos, a maioria ($n = 315$; 55,6%) afirmou que estes servem apenas para facear os encargos mas não para poupar, chegando mesmo 20,5% ($n = 116$) dos participantes a referir que estes não chegam para cobrir as despesas correntes.

Com recurso ao teste de Qui-Quadrado e ao teste U de Mann-Whitney foram analisadas as características sociodemográficas dos participantes em função da utilização de computador.

É de ressaltar que existem diferenças estatisticamente significativas em relação ao género ($\chi^2 = 4,373$; $p < 0,05$; $\varphi_c = 0,088$) e à idade ($U = 9553,500$; $p < 0,001$).

Deste modo, perante a análise dos resíduos ajustados estandardizados, observamos que é mais provável que os indivíduos do sexo masculino utilizem o computador 6,7% ($n = 38$) e que os indivíduos do sexo feminino não utilizem ($n = 315$; 55,6%).

Quanto à média de idades dos utilizadores ($M = 76,44$; $DP = 7,529$), esta é inferior à média de idades dos não utilizadores ($M = 70,05$; $DP = 5,48$), o que revela que a idade se reflete no uso do computador. Quanto mais velho for o indivíduo menos uso faz do computador.

A propósito do estado civil observam-se também diferenças estatisticamente significativas quanto à utilização de computadores ($\chi^2 = 18,987$; $p < 0,005$; $\varphi_c = 0,183$), pelo que

se torna mais provável que os indivíduos casados ou em união de facto utilizem o computador ($n = 59$; 10,4%) e que os viúvos não utilizem ($n = 183$; 32,3%).

Quanto à zona de residência, observaram-se diferenças estatisticamente significativas segundo a utilização de computador ($\chi^2 = 40,124$; $p < 0,001$; $\phi_c = 0,266$), constatando-se que os idosos que vivem em meio rural ($n = 35$; 6,2%) utilizam menos o computador do que aqueles que habitam em áreas urbanas ($n = 32$; 5,6%) ou suburbanas ($n = 13$; 2,3%).

Em relação às habilitações literárias dos participantes ($\chi^2 = 195,629$; $p < 0,001$; $\phi_c = 0,587$) constata-se a existência de diferenças estatisticamente significativas na utilização de computadores. Deste modo, observa-se que os indivíduos que não sabem ler nem escrever ($n = 81$; 14,3%), que sabem ler e escrever sem terem frequentado a escola ($n = 92$; 16,2%) ou que possuem a 4ª classe ($n = 262$; 46,2%) têm maior probabilidade de não utilizar o computador enquanto aqueles que possuem o 12º ano ($n = 10$; 1,8%) ou curso Superior ($n = 26$; 4,6%) têm maior probabilidade de utilizar.

A propósito da sua última profissão de referência verificam-se, também, diferenças estatisticamente significativas ($\chi^2 = 101,286$; $p < 0,001$; $\phi_c = 0,439$), verificando-se uma maior probabilidade de utilização entre os idosos que exerceram funções na área administrativa e serviços ($n = 12$; 2,3%) e nas profissões intelectuais e técnicos superiores ($n = 21$; 4,0%) contrastando com uma menor utilização entre aqueles que exerceram funções nas áreas da agricultura ou floresta ($n = 81$; 15,4%) ou trabalho doméstico ($n = 109$; 20,7%).

Observaram-se, ainda, diferenças estatisticamente significativas correlacionadas com o montante dos rendimentos dos participantes ($\chi^2 = 12,125$; $p < 0,005$; $\phi_c = 0,146$). Tendo-se constatado que aqueles que referiram ter rendimentos suficientes para os gastos e que permitem poupar têm uma maior probabilidade de usar computador ($n = 31$; 5,5%).

Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas na utilização do computador relativamente ao ter ou não filhos ou viver com os netos.

Tabela 1. Características sociodemográficas segundo o uso de computador.

| | Usa computadores n = 80 (14,1%) | Não usa computadores n = 487 (85,9%) | Total n = 567 (100,0%) | Testes Estatísticos |
|---|---------------------------------------|--|--|----------------------------------|
| | n (% total; % na subamostra) | n (% total; % na subamostra) | n (% total) | |
| Sexo | | | | $\chi^2 = 4,373$ |
| Masculino | 38 (6,7; 47,5)* | 172 (30,3; 35,3%) | 210 (37,0) | gl = 1 |
| Feminino | 42 (7,4; 52,5) | 315 (55,6; 64,7)* | 357 (63,0) | p = 0,037 |
| | | | | pc = 0,088 |
| Idade (Grupo Etário) | | | | $\chi^2 = 29,466$ |
| ≤75 | 64 (11,3; 80,0)* | 236 (40,9; 47,6) | 296 (52,2) | gl = 2 |
| 76-85 | 14 (2,5; 17,5) | 190 (33,5; 39,0)* | 204 (36,0) | p = 0,000 |
| > 86 | 2 (0,4 2,5) | 65 (11,5; 13,3)* | 67 (11,8) | pc = 0,228 |
| Idade (medidas descritivas) | M=70,05 DP=5,48 Mín=65 Máx=98 | M=76,44 DP=7,52 Mín=65 Máx=98 | M=75,53 DP=7,60 Mín=65 Máx=98 | U = 9553,500 p = 0,000 |
| Estado Civil | | | | $\chi^2 = 18,987$ |
| Solteiro/a | 4 (0,7; 5,0) | 38 (6,7; 7,8) | 42 (7,4) | gl = 4 |
| Casado/a ou em União de fato | 59 (10,4; 73,8)* | 245 (43,3; 50,4) | 304 (53,7) | p = 0,001 |
| Viúvo/a | 12 (2,1; 15,0) | 183 (32,3; 37,7)* | 195 (34,5) | pc = 0,183 |
| Divorciado/a ou Separado/a | 5 (0,9, 6,2) | 19 (3,4; 3,9) | 24 (4,2) | |
| Viúvo/a em União de fato | 0 (0,0) | 1 (0,2; 0,2) | 1 (0,2) | |
| Com ou Sem Filhos | | | | $\chi^2 = 0,010$ |
| Sem Filhos | 10 (1,8; 12,5) | 50 (10,4; 12,1) | 69 (12,2) | gl = 1 |
| Com Filhos | 70 (12,3; 87,5) | 428 (75,5; 87,9) | 498 (87,8) | p = 0,922 |
| Zona de Residência | | | | $\chi^2 = 0,483$ |
| Isolada | 9 (1,6; 11,2) | 43 (7,6; 8,8) | 52 (9,2) | gl = 1 |
| Inserida em Aglomerado | 71 (12,5; 88,8) | 444 (78,3; 91,2) | 515 (90,8) | p = 0,487 |
| Zona de Residência | | | | $\chi^2 = 40,124$ |
| Rural | 35 (6,2; 43,8) | 288 (50,8; 59,1)* | 323 (57,0) | gl = 2 |
| Urbana | 32 (5,6; 40,0)* | 59 (10,4; 12,1) | 91 (16,0) | p = 0,000 |
| Suburbana | 13 (2,3; 16,2)* | 140 (24,7; 28,7) | 153 (27,0) | pc = 0,266 |
| Habilitações Literárias | | | | $\chi^2 = 195,629$ |
| Não sabe ler nem escrever | 0 (0,0; 0,0) | 81 (14,3; 16,6)* | 81 (14,3) | gl = 6 |
| Sabe ler e escrever | 4 (0,7; 5,0) | 92 (16,2; 18,9)* | 96 (16,9) | p = 0,000 |
| 4ª Classe | 29 (5,1; 36,2) | 262 (46,2; 53,8)* | 291 (51,3) | pc = 0,587 |
| Ensino Preparatório | 3 (0,5; 3,8) | 21 (3,7; 4,3) | 24 (4,2) | |
| 9º Ano | 8 (1,4; 10,0) | 23 (4,1; 4,7) | 31 (5,5) | |
| 12º Ano | 10 (1,8; 12,5)* | 3 (0,5; 0,6) | 13 (2,3) | |
| Curso Superior | 26 (4,6; 32,5)* | 5 (0,9; 1,0) | 31 (5,5) | |
| Última Profissão | | | | $\chi^2 = 101,286$ |
| Trab. agricultura e floresta | 5 (1,0; 6,8) | 81 (15,4; 17,9)* | 86 (16,3) | gl = 9 |
| Doméstica | 5 (1,0; 6,8) | 109 (20,7; 24,1)* | 114 (21,7) | p = 0,000 |
| Trab. r comércio e restauração | 12 (2,3; 16,2) | 53 (10,1; 11,7) | 65 (12,4) | pc = 0,439 |
| Trab. fabril, máquinas e construção civil | 10 (1,9; 13,5) | 84 (16,0; 18,6) | 94 (17,9) | |
| Trab. Limpeza | 3 (0,6; 4,1) | 20 (3,8; 4,4) | 23 (4,4) | |
| Trab. Administrativo e serviços | 12 (2,3; 16,2)* | 35 (6,7; 7,7) | 47 (8,9) | |
| Profissões intelectuais e técnicos superiores | 21 (4,0; 28,4)* | 9 (1,7; 2,0) | 30 (5,7) | |
| Empresários | 1 (0,2; 1,4) | 6 (1,1; 1,3) | 7 (1,3) | |
| Outras profissões | 5 (1,0; 6,8) | 39 (7,4; 8,6) | 44 (8,4) | |
| Costureira/Alfaiate | 0 (0,0; 0,0) | 16 (3,0; 3,5) | 16 (3,0) | |
| Vive com netos | | | | $\chi^2 = 0,141$ |
| Sem netos | 54 (10,3; 71,1) | 308 (58,9; 68,9) | 362 (69,2) | gl = 1 |
| Com netos | 22 (4,2; 28,9) | 139 (26,6; 31,1) | 161 (30,8) | p = 0,708 |
| Rendimentos | | | | $\chi^2 = 12,125$ |
| Não são suficientes para gastos | 10 (1,8; 12,5) | 106 (18,7; 21,8) | 116 (20,5) | gl = 2 |
| Cobrem gastos mas não permitem poupar nada | 39 (6,9; 48,8) | 276 (48,7; 56,7) | 315 (55,6) | p = 0,002 |
| Cobrem gastos e permitem poupar | 31 (5,5; 38,8)* | 105 (18,5; 21,6) | 136 (24,0) | pc = 0,146 |

Notas: n = número total de sujeitos; M = média; DP = desvio padrão; Mín. = mínimo; Máx. = máximo; χ^2 = teste do Qui-Quadrado; U = teste U de Mann-Whitney; p = nível de significância; pc = V de Cramer. *Células com valor de resíduo ajustado estandarizado $\geq 1,96$.

Análise Estatística

Para o tratamento estatístico dos dados recorreu-se ao programa informático de análise estatística, o Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 19.0.

Determinámos estatísticas descritivas e medidas de tendência central e de dispersão das variáveis centrais do estudo.

Testámos a normalidade das variáveis através do teste de Kolmogorov-Smirnov e, dada a violação da normalidade da maioria das variáveis, optámos por realizar testes não paramétricos. Assim, utilizámos o teste do Qui-Quadrado para explorar diferenças entre a utilização ou não de computador segundo as variáveis sociodemográficas, socioprofissionais e visão e audição. Nos casos em que se verificou significância estatística ($p < 0,05$) calcularam-se os resíduos ajustados estandardizados de forma a avaliar o sentido da relação, assim como, a medida de associação correspondente (V de Cramer), para caracterizar a intensidade e direção da associação entre as variáveis. Foi utilizado o coeficiente de correlação de Spearman entre as características da rede social pessoal e as habilitações literárias.

Por fim, recorremos ao teste U de Mann-Whitney para testar as diferenças das características da rede social pessoal dos idosos e da solidão, segundo a utilização de computador.

Assumimos como nível de significância $\alpha=0,05$, rejeitando-se a hipótese nula se $p < 0,05$.

Resultados

Na Tabela 2, onde se encontram inscritos os dados relativos à infoinclusão dos participantes, observámos que a maioria dos participantes referiu não utilizar computador ($n = 487$; 85,9%). Daqueles que referiram utilizar, 64,9% ($n = 50$) afirmaram manter vínculos com as pessoas que conhecem através de meios informáticos.

Entre os utilizadores de computadores, 60,0% ($n = 45$) referiram aceder às redes sociais virtuais na Internet, considerando a maioria que estas têm muita importância nas suas relações interpessoais ($n = 33$; 62,3%).

Tabela 2. *Dados relativos à infoinclusão dos participantes.*

| | Sim n (%) | Não n (%) | Total n (%) |
|--|---|--|------------------------|
| Utiliza Computador | 80 (14,1) | 487 (85,9) | 567 (100,0) |
| Uso de meio digital para manutenção de vínculos | 50 (64,9) | 27 (35,1) | 77 (100,0) |
| Utiliza redes sociais | 45 (60,0) | 30 (40,0) | 75 (100,0) |
| | Pouca ou nenhuma importância n (%) | Muita importância n (%) | Total n (%) |
| Importância das redes sociais | 20 (37,7) | 33 (62,3) | 53 (100,0) |

Notas: n = número total de sujeitos.

A análise da Tabela 3 permitiu-nos descrever as características das redes pessoais dos idosos da nossa amostra.

Deste modo constatou-se que, no que respeita às características estruturais da rede verificámos que é composta, em média, por 7,99 elementos (tendo um valor mínimo de 1 e um máximo de 40). Quanto à proporção das relações na rede, foram as relações familiares que apresentaram maior representatividade ($M = 76,89$; $DP = 27,44$), seguindo-se as relações de amizade ($M = 12,20$; $DP = 19,77$), sendo por isso expectável que o nível de densidade da rede seja elevado ($M = 96,44$; $DP = 11,16$).

Quanto às características funcionais constatámos que o apoio emocional foi o que obteve uma média mais elevada ($M = 2,63$; $DP = 0,39$), seguindo-se a perceção de apoio material e instrumental ($M = 2,24$; $DP = 0,54$) e de apoio informativo ($M = 2,37$; $DP = 0,49$).

Sendo de referir que apesar de percecionarem um elevado apoio emocional por parte da rede pontuaram a companhia social efetiva com relativo baixo peso ($M = 2,33$; $DP = 0,46$).

Quando auscultados sobre o apoio que a rede lhes proporciona para acederem a novos vínculos o seu peso decresce ainda mais ($M = 2,17$; $DP = 0,61$).

Contudo, o peso que conferiram à reciprocidade de apoio é bastante elevado ($M = 3,37$; $DP = 0,91$).

Relativamente às características relacionais-contextuais, os participantes referiram que normalmente se encontram algumas vezes por semana com os elementos da sua rede ($M = 2,14$;

DP = 0,91), tendem a viver no mesmo bairro/rua ou na mesma terra (M = 2,78; DP = 0,90) e conhecem-se há cerca de 40,02 anos (DP = 11,44).

Além destes aspetos conseguimos apurar que as redes são essencialmente heterogêneas para o sexo (64,2%) e idade (54,5%) e que são redes coesas (87,1%), uma vez que a maioria dos elementos interage entre si.

Tabela 3. Estatística descritiva das características estruturais, densidade e características funcionais das redes sociais pessoais.

| | n | M | Me | DP | Min. | Máx. |
|--|-----|-------|--------|-------|----------|----------|
| Características estruturais | | | | | | |
| Tamanho da Rede | 567 | 7,99 | 7,00 | 5,31 | 1,00 | 40,00 |
| Número de campos relacionais | 567 | 1,73 | 2,00 | 0,79 | 1,00 | 4,00 |
| Proporção das relações familiares na rede | 567 | 76,89 | 85,78 | 27,44 | 0,00 | 100,00 |
| Proporção das relações de amizade | 567 | 12,20 | 0,00 | 19,77 | 0,00 | 100,00 |
| Proporção das relações de vizinhança | 567 | 7,43 | 0,00 | 16,08 | 0,00 | 100,00 |
| Proporção das relações de trabalho | 567 | 0,60 | 0,00 | 4,27 | 0,00 | 57,14 |
| Proporção das relações com técnicos | 567 | 2,07 | 0,00 | 10,04 | 0,00 | 100,00 |
| Nível de densidade | 537 | 96,44 | 100,00 | 11,16 | 0,00 | 100,00 |
| Características funcionais | | | | | | |
| Apoio Emocional | 567 | 2,63 | 2,75 | 0,39 | 1,00 | 3,00 |
| Apoio Material e instrumental | 567 | 2,24 | 2,28 | 0,54 | 1,00 | 3,00 |
| Apoio Informativo | 567 | 2,37 | 2,33 | 0,49 | 1,00 | 3,00 |
| Companhia Social | 566 | 2,33 | 2,30 | 0,46 | 1,00 | 3,00 |
| Acesso a novos vínculos | 565 | 2,17 | 2,20 | 0,61 | 1,00 | 3,00 |
| Reciprocidade de Apoio | 567 | 3,37 | 4,00 | 0,91 | 1,00 | 4,00 |
| Características relacionais-contextuais | | | | | | |
| Frequência de contactos | 567 | 2,14 | 2,00 | 0,91 | 1,00 | 5,00 |
| Dispersão geográfica | 567 | 2,78 | 2,80 | 0,90 | 1,00 | 5,00 |
| Durabilidade da relação (em anos) | 561 | 40,02 | 39,50 | 11,44 | 3,00 | 74,00 |
| Outras características | | | | | n | % |
| Heterogeneidade de género: sexo na rede (n=567) | | | | | | |
| Heterogênea no género | | | | | 364 | 64,2 |
| Homogêneo género feminino ($\geq 75\%$) | | | | | 152 | 26,8 |
| Homogêneo género masculino ($\geq 75\%$) | | | | | 49 | 8,6 |
| Heterogeneidade etária: idade na rede (n=567) | | | | | | |
| Heterogênea na idade | | | | | 309 | 54,5 |
| Homogênea no grupo idoso ($\geq 75\%$) | | | | | 58 | 10,2 |
| Homogênea no grupo adulto ($\geq 75\%$) | | | | | 198 | 34,9 |
| Homogênea no grupo jovem ($\geq 75\%$) | | | | | 2 | 0,4 |
| Tipo de densidade da rede (n=567) | | | | | | |
| Coesa | | | | | 494 | 87,1 |
| Fragmentada | | | | | 40 | 7,1 |
| Dispersa | | | | | 2 | 0,4 |

Notas: n = número total de sujeitos; M = média; Me = mediana; DP = desvio padrão; Mín. = mínimo; Máx. = máximo.

Analisando a Tabela 4, referente às características estruturais segundo a utilização de computador, pudemos constatar que existem diferenças estatisticamente significativas no que respeita à proporção de relações familiares ($p < 0,05$), à proporção de relações de amizade ($p < 0,01$) e à proporção das relações de trabalho ($p < 0,01$), segundo a utilização de computadores.

Deste modo, averiguou-se que as pessoas com redes com maior proporção de relações familiares têm maior probabilidade de não utilizar o computador (M = 78,10; DP = 26,67),

enquanto que os indivíduos com maior proporção de relações de amizade ($M=18,58$; $DP = 24,03$) e de trabalho ($M = 2,12$; $DP = 8,82$) têm maior probabilidade de utilizar o computador.

É também de salientar que existe uma diferença estatisticamente significativa no nível de densidade da rede, segundo a utilização de computador ($p < 0,05$), sendo que os utilizadores de computador apresentaram redes sociais pessoais menos densas ($M = 93,16$; $DP = 16,12$).

Tabela 4. *Características estruturais segundo usar computador não usar computador.*

| | Usa Computador | Não usa computador | Total | Testes Estatísticos |
|---|-------------------|-----------------------|-------------------|------------------------------|
| | M (DP) n = 80 | M (DP) n = 487 | M (DP) n = 567 | U de Mann- Whitney |
| Tamanho da Rede | 8,16 (5,73) | 7,97 (5,24) | 7,99 (5,31) | U = 19012,500 $p = 0,730$ |
| Número de campos relacionais | 1,83 (0,80) | 1,71 (0,79) | 1,73 (0,79) | U = 17721,000 $p = 0,160$ |
| Proporção das relações familiares na rede | 69,54 (30,92) | 78,10 (26,67) | 76,89 (27,44) | U = 16619,000 $p = 0,027$ |
| Proporção das relações de amizade | 18,58 (24,03) | 11,15 (18,80) | 12,20 (19,77) | U = 16332,000 $p = 0,008$ |
| Proporção das relações de vizinhança | 6,42 (12,41) | 7,59 (16,61) | 7,43 (16,08) | U = 19401,00 $p = 0,940$ |
| Proporção das relações de trabalho | 2,12 (8,82) | 0,35 (2,86) | 0,60 (4,27) | U = 18408,500 $p = 0,006$ |
| Proporção das relações com técnicos | 0,86 (5,46) | 2,27 (10,59) | 2,07 (10,04) | U = 18542,000 $p = 0,111$ |
| | n = 77 | n = 460 | n = 537 | |
| Nível de densidade | 93,16 (16,12) | 96,96 (10,02) | 96,4 (11,16) | U = 16101,500 $p = 0,031$ |

Notas: n = número total de sujeitos; M = média; DP = desvio padrão; U = teste U de Mann-Whitney; p = nível de significância.

Examinando a Tabela 5, referente às características funcionais segundo a utilização de computador, constatámos que apenas existem diferenças estatisticamente significativas quanto ao acesso a novos contactos ($p < 0,005$) e reciprocidade de apoio ($p < 0,05$), verificando-se que os indivíduos que utilizam computador têm uma maior perceção de apoio para aceder a novos contactos ($M = 2,36$; $DP = 0,55$) e maior perceção de que dá mais apoio aos elementos da sua rede ($M = 3,57$; $DP = 0,74$).

Tabela 5. *Características funcionais segundo usar computador e não usar computador.*

| | Usa computador | Não usa computador | Total | Testes Estatísticos |
|--------------------------------------|------------------|--------------------|-------------------|-----------------------------------|
| | M (DP) n = 80 | M (DP) n = 487 | M (DP) n = 567 | U de Mann-Whitney |
| Apoio Emocional | 2,62 (0,38) | 2,64 (0,39) | 2,63 (0,39) | U = 19164,500 p = 0,810 |
| Apoio Material e Instrumental | 2,28 (0,49) | 2,23 (0,55) | 2,24 (0,54) | U = 18681,500 p = 0,555 |
| Apoio Informativo | 2,46 (0,46) | 2,35 (0,49) | 2,37 (0,49) | U = 17053,500 p = 0,072 |
| | n = 80 | n = 486 | n = 566 | |
| Companhia Social | 2,36 (0,42) | 2,32 (0,46) | 2,33 (0,46) | U = 18717,000 p = 0,592 |
| | n = 80 | n = 485 | n = 565 | |
| Acesso a novos contactos | 2,36 (0,55) | 2,14 (0,62) | 2,17 (0,61) | U = 15496,500 p = 0,004 |
| Reciprocidade de Apoio | 3,57 (0,74) | 3,33 (0,93) | 3,37 (0,91) | U = 16990,500 p = 0,036 |

Notas: n = número total de sujeitos; M = média; DP = desvio padrão; U = teste U de Mann-Whitney; p = nível de significância.

Através da análise dos resultados apresentados na Tabela 6, referentes às características relacionais-contextuais, segundo a utilização de computador verificou-se que apenas existem diferenças estatisticamente significativas quanto à durabilidade da relação ($p < 0,005$), apresentando os utilizadores de computador relações mais recentes ($M = 36,35$; $DP = 10,40$).

Tabela 6. *Características relacionais-contextuais segundo usar computador ou não usar computador.*

| | Usa computador | Não usa computador | Total | Testes Estatísticos |
|--|------------------|--------------------|-------------------|-----------------------------------|
| | M (DP) n = 80 | M (DP) n = 487 | M (DP) n = 567 | U de Mann-Whitney |
| Frequência de contactos | 2,03 (0,82) | 2,16 (0,92) | 2,14 (0,91) | U = 18115,500 p = 0,314 |
| Dispersão geográfica | 2,78 (0,99) | 2,78 (0,89) | 2,78 (0,90) | U = 19189,000 p = 0,830 |
| | n = 79 | n = 482 | n = 561 | |
| Durabilidade da relação (em anos) | 36,35 (10,40) | 40,62 (11,50) | 40,02 (11,44) | U = 15238,500 p = 0,004 |

Notas: n = número total de sujeitos; M = média; DP = desvio padrão; U = teste U de Mann-Whitney; p = nível de significância.

Analisando a Tabela 7, referente ao nível de solidão segundo a utilização de computador, pudemos constatar que os indivíduos que utilizam computador têm níveis médios de solidão inferiores ($M = 22,82$; $DP = 12,76$) aos não utilizadores ($M = 27,98$; $DP = 15,18$), sendo esta diferença estatisticamente significativa ($p < 0,01$).

Tabela 7. *Solidão segundo usar computador ou não usar computador.*

| | Usa computador | Não usa computador | Total | Testes Estatísticos |
|----------------|------------------|--------------------|-------------------|-----------------------------------|
| | M (DP) n = 80 | M (DP) n = 487 | M (DP) n = 567 | U de Mann-Whitney |
| Solidão | 22,82 (12,76) | 27,98 (15,43) | 27,25 (15,18) | U = 15644,000 p = 0,005 |

Notas: n = número total de sujeitos; M = média; DP = desvio padrão; U = teste U de Mann-Whitney; p = nível de significância.

Ao analisarmos a Tabela 8, constatámos que existem diferenças estatisticamente significativas na utilização de computador segundo a existência ou não de dificuldades de visão ($p < 0,05$) e de audição ($p < 0,05$). Observámos que os indivíduos com dificuldades na visão e audição têm uma maior probabilidade de não utilizar o computador do que os indivíduos sem dificuldades.

Tabela 8. Visão e audição segundo o uso de computador.

| | Usa computadores n = 80 (14,1%) | Não usa computadores n = 487 (85,9%) | Total n = 567 (100,0%) | Testes Estatísticos |
|-----------------|---------------------------------------|--|------------------------------|------------------------|
| | n (% total; % na subamostra) | n (% total; % na subamostra) | n (% total) | |
| Visão | | | | $\chi^2 = 22,942$ |
| Sim | 68 (12,0; 85,0)* | 288 (50,8; 59,1) | 356 (62,8) | gl = 2 |
| Com dificuldade | 11 (1,9; 13,8) | 198 (34,9; 40,7)* | 209 (36,9) | p = 0,000 |
| Não vê nada | 1 (0,2; 1,2) | 1 (0,2; 0,2) | 2 (0,4) | $\varphi c = 0,201$ |
| Audição | | | | $\chi^2 = 18,113$ |
| Sim | 69 (12,2; 86,2)* | 332 (58,6; 68,2) | 401 (70,7) | gl = 3 |
| Com dificuldade | 10 (1,8; 12,5) | 154 (27,2; 31,6) | 164 (28,9) | p = 0,000 |
| Não ouve nada | 1 (0,2; 1,2)* | 0 (0,0; 0,0) | 1 (0,2) | $\varphi c = 0,179$ |

Notas: n = número total de sujeitos; M = média; DP = desvio padrão; Mín. = mínimo; Máx. = máximo; χ^2 = teste do Qui-Quadrado; p = nível de significância; φc = V de Cramer. *Células com valor de resíduo ajustado estandardizado $\geq 1,96$.

Analisando a correlação entre as características da rede social pessoal dos idosos e as habilitações literárias (Tabela 9) pudemos constatar que, tendo em conta as características estruturais, há correlação significativa entre as habilitações literárias e a proporção de relações de amizade ($p < 0,001$) e a proporção de relações com técnicos ($p < 0,001$). A correlação com as relações de amizade é muito fraca, apesar de significativa, e positiva, o que significa que quanto mais elevadas as habilitações literárias, maior a proporção de relações de amizade na rede. Quanto à proporção de relações com técnicos, esta é também muito fraca mas negativa, significando que quanto maior a escolaridade, menor a proporção de relações com técnicos.

Relativamente à correlação com as características funcionais, constatámos que há uma correlação significativa ($p < 0,05$) positiva, mas muito fraca, no que respeita ao apoio material e instrumental, significando que quanto maior a escolaridade maior a perceção de apoio material e instrumental recebido pela rede. Há uma correlação significativa ($p < 0,05$), positiva, mas fraca, quanto ao acesso a novos vínculos, sendo que quanto maior a escolaridade, maior a perceção de apoio no acesso a novos vínculos. Quanto à reciprocidade de apoio, observámos uma correlação significativa ($p < 0,001$), positiva, fraca, significando que quanto maior a escolaridade maior a perceção de reciprocidade de apoio. Por fim, existe uma correlação significativa com a frequência de contactos ($p < 0,05$), fraca e negativa, o que significa que quanto maior a escolaridade, menor a frequência de contactos.

Tabela 9. Coeficiente de correlação de Spearman entre as características da rede social pessoal e as Habilitações Literárias.

| n = 567 | | Habilitações Literárias |
|--|--|-------------------------|
| | | Rho |
| Características estruturais | | |
| Número de campos relacionais | | 0,025 |
| Proporção das relações familiares na rede | | -0,062 |
| Proporção das relações de amizade | | 0,132** |
| Proporção das relações de vizinhança | | -0,065 |
| Proporção das relações de trabalho | | 0,048 |
| Proporção das relações com técnicos | | -0,137** |
| Características funcionais | | |
| Apoio Emocional | | 0,057 |
| Apoio Material e instrumental | | 0,090* |
| Apoio Informativo | | 0,064 |
| Companhia Social | | 0,069 |
| Acesso a novos vínculos | | 0,092* |
| Reciprocidade de Apoio | | 0,214** |
| Características relacionais-contextuais | | |
| Frequência de contactos | | -0,102* |
| Dispersão geográfica | | -0,043 |
| Durabilidade da relação (em anos) | | -0,064 |

Notas: n = número total de sujeitos; ** Correlação significativa ao nível de 0,01; *Correlação significativa ao nível de 0,05.

Discussão e conclusão

Com este estudo pretendemos analisar as características das redes sociais pessoais dos idosos em função do seu nível de infoinclusão e analisar a relação entre as variáveis sociodemográficas, a solidão percebida, a visão e audição, e a utilização de computador.

Para o efeito recorremos a uma amostra composta por 567 participantes, criteriosamente escolhidos, com uma média de idades de 75,53 anos e predominância do sexo feminino (63,0%), o que vai ao encontro dos resultados dos Censos 2011 (Instituto Nacional de Estatística, 2012), em que se apurou que 59,1% da população residente com mais de 65 anos é do sexo feminino, fazendo vincar uma feminização do envelhecimento.

Quanto ao estado civil é de salientar que pouco mais de metade (53,7%) dos indivíduos são casados. Apesar deste facto, observa-se uma crescente relevância dos indivíduos viúvos com a idade, mais marcante nas mulheres, decorrente da mortalidade mais precoce dos homens (Cabral et al., 2013; Oliveira et al., 2010).

No que concerne às habilitações literárias estamos perante uma amostra com baixa literacia, pois 82,5% dos participantes possuem um nível de ensino igual ou inferior ao 4º ano de escolaridade. A respeito da última profissão referida pelos participantes, esta parece espelhar o seu percurso académico, sendo de evidenciar o cuidado do lar (21,7%), a construção civil (17,9%) e a agricultura (16,3%), como as mais salientes. Facto similar ao observado por Cabral et al. e Oliveira et al. (2010, 2013) e refletem o contexto socioeconómico de meados do século XX, muito direccionado para a atividade agrícola familiar determinando um nível de escolaridade baixo e uma entrada muito precoce no mercado de trabalho (Cabral et al., 2013).

Observado o enquadramento profissional, neste estudo, somos levados a crer que o nível de rendimentos não sejam elevados, pelo que se compreende que a maioria dos idosos afirme que os seus rendimentos não lhe permitem poupar (55,6%). Também no estudo de Oliveira et al. (2010), 77,8% dos idosos encontravam-se numa classe social desfavorável e, no estudo de Cabral et al. (2013), 41,8% classificam-se como estando numa classe social baixa, assim, a realidade com que nos deparamos, no nosso estudo parece corroborar o facto de a maioria dos idosos viverem numa situação económico-social precária, podendo condicionar o acesso às novas tecnologias, constituindo-se como um importante entrave à infoinclusão dos idosos.

Além do contexto sociodemográfico debruçámo-nos sobre as características das redes sociais pessoais dos idosos.

Quanto às características estruturais das redes verificamos que, em média, são constituídas por 7,99 elementos, o que supera o número encontrado por Silva (2011), em que o tamanho médio era de 6 elementos e por Cabral et al (2012), em que os participantes referiram em média duas pessoas a quem podiam recorrer para falarem sobre os seus problemas.

Estamos assim perante redes sociais pessoais de pequenas dimensões o que poderá traduzir-se numa diminuição dos apoios prestados ao indivíduo, num maior isolamento social e a uma sobrecarga dos elementos da rede, diminuindo a sua eficácia enquanto elemento fundamental para o bem-estar do idoso (Alarcão e Sousa, 2007; Sluzki, 2007). Com o avanço da idade é natural que a perda dos cônjuges, irmãos e amigos de geração por falecimento possa favorecer a acumulação de funções para outros familiares próximos, como os filhos, e, por conseguinte, o desgaste da rede de proximidade/familiar (Sluzki, 2007).

No nosso estudo observa-se que existe uma maior proporção de relações familiares ($M = 76,89$) do que de relações de amizade ($M = 12,20$) ou de trabalho ($M = 0,60$), facto este que vai ao encontro do estudo de Silva (2011), em que metade da amostra tinha redes compostas por relações familiares (50,0%), seguindo-se as compostas por relações familiares e de amizade (25,0%). Afastados de alguns dos seus círculos de convívio social e profissional, é previsível que tal contexto se venha a refletir nas respetivas redes sociais, no sentido do seu estreitamento, se bem que a atitude do idoso no percurso da nova etapa do seu ciclo vital possa contradizer esta tendência, principalmente se se tratar de um indivíduo pró-ativo. No entanto, deparamo-nos na nossa amostra com redes pequenas, compostas essencialmente por familiares, com um grau de coesão elevado, pois os elementos conhecem-se e interagem entre si, independentemente do indivíduo (Sluzki, 2007; Alarcão e Sousa, 2007). O nível médio de densidade observada no nosso estudo foi de 96,44, nível mais elevado que o reportado por Silva (2011).

No que respeita às características funcionais das redes verificamos que os idosos sentem que lhes é dado muito apoio emocional ($M = 2,63$) e algum apoio instrumental ($M = 2,24$). Também no estudo de Silva (2011) os participantes sentiram que tinham mais apoio emocional por parte da rede do que suporte material e/ou instrumental, o que não nos surpreende dada a atual conjuntura socioeconómica, de facto, fornecer apoio material e/ou instrumental implica elevada disponibilidade por parte da rede. Contudo, tal como no estudo de Silva (2011) constatamos que a perceção de apoio emocional elevado não se traduz efetivamente em companhia física ($M = 2,33$). Na realidade um telefonema de amanhã, ao almoço e outro ao deitar, não supre a necessidade de sentir um toque de conforto ou um olhar empático. A presença é ainda bastante valorizada e dificilmente suprimida por qualquer tipo de tecnologia.

Quanto ao apoio informativo constatamos que os idosos sentem que lhes é dado algum apoio ($M = 2,37$), o que também se confirma nos estudos de Silva (2011). A este respeito podemos pensar que existe a possibilidade do idoso ser sensível à necessidade de efetuar refeições mais equilibradas e de praticar mais exercício físico diariamente, como instruções para uma vida mais saudável, mas não significa que tais ações sejam por ele levadas a cabo, pois podem encontrar-se devidamente informados mas não motivados, pelo que nos coloca novamente perante as questões da imprescindibilidade do contacto humano presencial.

O acesso a novos vínculos na velhice reveste-se da maior importância uma vez que pode colmatar as perdas, por morte, indisponibilidade e/ou emigração dos elementos da rede (Alarcão e Sousa, 2007). Mas pelo que constatamos no nosso estudo, os idosos sentem que a rede lhes dá apenas algum apoio nesta matéria ($M = 2,17$), podendo, no entanto, não ser suficiente para renovar a rede.

Algo a salientar, ainda, no nosso estudo, é o facto de os idosos considerarem que, no geral, dão apoio a algumas das pessoas das suas redes ($M = 3,37$), revelando uma forte reciprocidade percebida, à semelhança do que acontece nos estudos de Silva (2011) em que a percentagem dos que assim pensam ultrapassa a metade da amostra (68,1%). Face ao constatado somos levados a pensar que este facto talvez possa refletir uma maior perceção de controlo e de autonomia, por parte dos idosos, na dinâmica da sua rede, tornando-os, eventualmente, mais pró-ativos nas suas relações por forma a aceitarem, por sua vez, melhor o apoio social recebido (Alarcão e Sousa, 2007).

No nosso estudo constatamos que, no que respeita às características relacionais-contextuais, a maioria dos contactos com os elementos na rede efetuam-se algumas vezes por semana ($M = 2,14$), apesar dos indivíduos morarem no mesmo bairro/rua ou na mesma terra ($M = 2,78$) e terem relações interpessoais duradouras com os membros da rede, de cerca de 40 anos. Estes aspetos expõem as redes como sendo maioritariamente familiares, bem distintas das redes virtuais em que o número de conexões é vertiginosamente mais frequente, pois o impacto da distância geográfica não se coloca, apesar de se ter constatado que a longevidade destas relações era menor, facto que em nosso entender pode estar relacionado com a recente emergência dos meios digitais e não com a possível durabilidade de uma relação não presencial.

São essencialmente redes heterogêneas para o sexo (64,2%) e para a idade (54,5%), o que normalmente se traduz numa maior amplitude de recursos disponíveis (Alarcão e Sousa, 2007). Posto isto, não nos surpreendemos com o facto de nos termos deparado com redes coesas (87,1%) facilmente ativadas em caso de necessidade de apoio, apesar de se poderem tornar menos efetivas face à possibilidade de elevado nível de controlo, por si exercido, e de posicionamentos assumidamente conformistas e coercivos (Alarcão e Sousa, 2007).

No que respeita à infoinclusão observamos que a maioria dos idosos refere não utilizar o computador (85,9%), o que é compatível com o observado pelo OberCom (2014), em que 88,2% dos entrevistados com mais de 65 anos referiram não utilizar a internet. Sendo, no entanto, largamente defendido que este fenómeno de baixa adesão à utilização de novas tecnologias por parte dos idosos se prende, não só com fatores de cariz económico (Lima, 2007; Understanding Society Dataset, 2011 citado por Rossall, 2013) mas também com múltiplos fatores, destacando-se: as dificuldades de adaptação aos equipamentos (Lima, 2007), as limitações físicas e mentais inerentes ao processo de envelhecimento (Lima, 2007), a falta de

motivação para a sua utilização (Independent Age e Calouste Gulbenkian Foundation, 2008; Lima, 2007; Rossall, 2013), a falta de conhecimento acerca dos benefícios e utilidade das novas tecnologias (Independent Age e Calouste Gulbenkian Foundation, 2008; Rossall, 2013), a preocupação com a sua segurança (Independent Age e Calouste Gulbenkian Foundation, 2008) e ainda com a falta de apoio por parte de familiares e amigos (Lima, 2007; Rossall, 2013), no acompanhamento durante a sua utilização, entre outros.

Retomando a análise dos dados recolhidos para o nosso estudo sobre infoinclusão constatou-se que 85,9% refere não utilizar computador. Contudo, entre os idosos que referiram utilizar o computador (64,9%), a maioria (60,0%) fez saber que mantém vínculos com outras pessoas através redes sociais virtuais na Internet, dos quais 62,3% reconhece elevada importância às relações interpessoais que estabelecem através desse meio, o que segundo Silva (2011) é bastante benéfico, na medida em que a manutenção destes vínculos, mesmo que através da internet, promove um envelhecimento ativo e que se mantenham atualizados, no que respeita à utilização dos meios digitais. Além do que promove a partilha de informação e conhecimento, bem como a interação com a família e amigos, colmatando, assim, a solidão e o isolamento social (Independent Age e Calouste Gulbenkian Foundation, 2008; Rossall, 2013).

Analisando as características sociodemográficas dos participantes em função da utilização de computador constatamos que são as mulheres ($p < 0,05$) e os indivíduos com idade superior ou igual a 75 anos ($p < 0,001$) que têm uma utilização mais limitada do computador, facto que não nos surpreende visto que outros estudos, nomeadamente o relatório elaborado pelo Understanding Society Dataset (2011 citado por Rossall, 2013) também salientam este facto, o de com o avanço da idade diminuir a utilização da internet, destacando-se os indivíduos com mais de 75 anos, cuja probabilidade de não utilizar a internet é cinco vezes maior do que os indivíduos com idades compreendidas entre os 55 e os 64 anos. Nos termos do supracitado estudo, as mulheres tinham 1,25 vezes menor probabilidade de usar computador comparativamente ao uso que os homens dela fazem (*idem*), o que vai ao encontro do que se detetou no nosso estudo, ainda que salvaguardando a contextualização referenciada (Obercom, 2014).

No que respeita ao diminuto número de mulheres utilizadoras de meios digitais, talvez possamos associar esta constatação à vivência destas mulheres, associada a rotinas domésticas infundáveis e às exigências do cuidar da família, não dispondo de tempo e/ou de espaço para interagir com os meios digitais, no entanto há que não descorar fatores como os recursos económicos, as baixas habilitações e a não inclusão em profissões que exijam recurso ao uso de computador.

No nosso estudo constatamos ainda que são os indivíduos casados ou em união de facto que utilizam mais o computador ($p < 0,005$), facto sustentado por distintos estudos que afirmam

que os idosos a viver sozinhos usam menos o computador do que aqueles com agregado familiar composto por duas ou mais pessoas (Understanding Society Dataset, 2011 citado por Rossall, 2013). Refletindo a este propósito e pensando-se na velocidade de aperfeiçoamento das funções dos meios digitais, este facto talvez possa ser sustentado pela necessidade de monitorização da aprendizagem informática. Ou seja, o conhecimento informático não emerge apenas da interação com os meios digitais, existem noções básicas que têm de ser apreendidas, para se poder acompanhar as diferentes versões de um programa, que habitualmente implica a utilização de novas funções. A ideia de que saber ler e escrever, ter computador e saber conectá-lo devidamente e até fazer uma pesquisa simples com um motor de busca, não se afigura suficiente, pois colocam-se muitas outras questões pertinentes até com o decorrer de uma pesquisa simples.

Verificámos, ainda, que os idosos em meio rural utilizam menos o computador do que os idosos em meio urbano ou suburbano ($p < 0,001$), este facto é compatível com o verificado por Helsper (2008) e parece estar relacionado com a presença de menores oportunidades de aprendizagem relacionadas com os meios digitais em contexto rural, recursos económicos e contextos socioculturais, pouco sensíveis à utilização de meios digitais.

Quando perspetivamos, no nosso estudo, as características socioprofissionais, verifica-se que os indivíduos com maiores habilitações literárias ($p < 0,001$) e com profissão associada à área administrativa, intelectual e técnicos superiores ($p < 0,001$) utilizam mais o computador do que aqueles com nível inferior de escolaridade, facto ressaltado pelo OberCom (2014), que também se debruçou sobre as diferenças da utilização de internet em função do grau de escolaridade. Sendo esperado, de certa forma, este resultado, atendendo a que foram introduzidas pela Comunidade Europeia para melhorar o acesso e modernizar os meios digitais e entendendo-se a atividade profissional e até mesmo a educativa como prioritárias no que respeita a este tipo de investimentos, não podemos deixar de refletir sobre certos *rankings* internacionais, em que o acesso aos meios digitais se encontra mais alargado a outros grupos sociais.

No nosso estudo, ao verificar-se a saliência dos baixos níveis de escolaridade, associados à pessoa idosa, somos levados a pensar que terá como reflexo o limitado uso do computador por parte dos idosos, facto também corroborado por OberCom (2014), no entanto, se observarmos com atenção em nosso redor a facilidade com que as crianças com idades em que ainda não iniciaram a escolaridade dominam as novas tecnologias, somos obrigados a admitir que a nossa base de sustentação explicativa fica, de certa forma, comprometida. Remetendo-nos, talvez, para a necessidade de um maior investimento em estudos relacionados com questões sobre métodos e técnicas de aprendizagem e até de adequação ergonómica dos equipamentos informáticos.

Apesar dos meios digitais já aparecerem no mercado a custos razoáveis, ainda não se podem considerar equipamentos de uso indispensável, numa conjuntura em que o acesso a bens de primeira necessidade são alvo de uma apertada gestão, como já foi referido no nosso estudo, facto que se comprova com uma menor utilização de computador ($p < 0,005$), por parte dos idosos que integram a nossa amostra.

Num estudo da Understanding Society Dataset (2011 citado por Rossall, 2013), chegou mesmo a apurar-se que os idosos com rendimentos mensais mais baixos têm cerca de cinco vezes menor probabilidade de utilizarem a internet, em virtude do custo dos equipamentos e encargos associados à sua utilização.

Quando se pensa em qualidade de vida e bem-estar dos idosos, associada à utilização dos meios digitais, somos levados a refletir sobre formas de combate à solidão, especialmente de substituição dos contactos presenciais com os seus entes queridos por contactos virtuais, no entanto a sua utilização oferece muito mais vantagens. Troca de informação, lazer, comunicação nas suas mais diversas vertentes, entre outras. No entanto não podemos deixar de as considerar como uma nova componente das redes sociais (Silva, 2011). Pelo que se entendeu pertinente proceder a um estudo mais aprofundado da forma como utilização de computador se correlaciona e influencia a rede de suporte social pessoal dos idosos.

Com base nos dados por nós revistos há que fazer ressaltar que ao nível das características estruturais da rede pessoal do idoso, observamos que os indivíduos com maior proporção de relações de amizade e de trabalho utilizam mais o computador ($p < 0,05$) do que aqueles com maior proporção de relações familiares ($p < 0,05$). Este facto pode ser explicado atendendo às características socioprofissionais da amostra, uma vez que os indivíduos que apresentam uma maior proporção de relações de trabalho podem ter tido maior necessidade de utilizar computadores ao longo da sua vida profissional do que aqueles com uma maior proporção de relações familiares. No entanto, não permite dar a devida consistência a este pressuposto, pois podem existir fatores, como a sua história de vida, as suas aptidões sociais, que possam desvirtuar, tal constatação.

Quanto à densidade das redes sociais de suporte dos idosos constatamos, no nosso estudo, que estas são menos densas entre os utilizadores de computador do que entre os não utilizadores ($p < 0,05$), sendo uma tendência também observada por Silva (2011) no seu estudo. Este facto pode resultar de um incremento de vínculos com pessoas através das redes sociais virtuais que não se conhecem entre si, o que vai favorecer a dispersão da rede do indivíduo.

Quanto às características funcionais da rede não se observaram diferenças significativas quanto à perceção de apoio emocional, instrumental e informativo recebido, segundo a utilização de computador ($p > 0,05$). Contudo, verificou-se que os indivíduos que utilizam computador têm uma maior perceção de apoio para aceder a novos contactos ($p < 0,05$) e maior

perceção de reciprocidade de apoio ($p < 0,05$). Sabe-se que as redes sociais de suporte ao idoso têm tendência a contrair e que os idosos diminuem a sua capacidade para renovar a sua rede de suporte, como tal, o facto de percecionarem um maior apoio para a aceder a novos contactos pode ajudar a contrariar a diminuição progressiva das redes (Sluzki, 2007). No estudo de Silva (2011) também se verificou uma relação positiva com a reciprocidade de apoio e o tempo despendido no computador. Contudo, verificou-se inclusivamente o oposto ao referido à maioria da literatura, tendo os autores verificado uma diminuição do apoio percebido com o aumento da utilização do computador (*idem*).

No que concerne às características relacionais-contextuais, não verificamos diferenças quanto à frequência de contactos e dispersão geográfica ($p > 0,05$) mas verificamos que os utilizadores de computador apresentam relações mais recentes ($p < 0,005$), o que vai ao encontro da maior perceção de acesso a novos contactos. No estudo de Silva (2011), verificou-se que um uso mais prolongado da internet se traduz num aumento do tamanho da rede dos idosos, bem como, num aumento da sua diversidade. Inversamente, observa-se uma diminuição da densidade das redes (*idem*). Estes dados refletem o encontrado no nosso estudo, e correlacionam-se com o facto de um maior acesso a novos contactos, conduzir ao estabelecimento de relações mais recentes e aumenta o número de indivíduos que não se conhece entre si, diminuindo assim a densidade das redes.

Posto isto, somos levados a pensar, tal como defende Rossall (2013), sobre a possibilidade dos idosos ao percecionarem os meios digitais como uma possibilidade de estabelecerem infinitas conexões, delas se servirem numa tentativa de esbaterem a sensação de solidão, tal como é destacado neste estudo, em que os utilizadores de computador apresentam um menor nível de solidão ($p < 0,01$), fazendo do uso do computador uma janela para o mundo, cujas suas capacidades físicas e motoras tende a fechar-se à sua volta confinando-os a espaços cada vez mais limitados.

Paralelamente constatamos que os idosos que apresentam dificuldades de visão ($p < 0,001$) e audição ($p < 0,001$) utilizam menos o computador, estas limitações restringem o acesso não só ao mundo, bem como ao acesso ao computador e consequentemente a interação com os meios digitais que se pautam por tamanhos de letra pequenos e interfaces demasiado complexos para que os idosos, já com algumas limitações, se possam adaptar (Mansur e Viude, 2002 citado por Vechiato, 2010). Encontrando-se os meios digitais e respetivos equipamentos em permanente evolução, segundo se julga, pouco se tem investido em adaptações dos respetivos *software* e *hardware* à pessoa idosa, ainda que se tenha conhecimento de algumas tentativas como foi o caso de uma renomada marca de telemóveis que aumentou os caracteres das teclas sem que o restante software acompanhasse tão meritória preocupação, com funções como a marcação por voz, entre outras.

Em suma, estamos perante uma amostra da população com mais de 65 anos portuguesa, com características semelhantes às apresentadas pela população geral, ou seja, com um predomínio das mulheres, do estado civil casado, já com uma elevada representatividade de indivíduos viúvos, vivendo maioritariamente em zona rural e com filhos. Tal como o esperado, tendo em conta o grupo etário, deparamo-nos com um nível de literacia baixo, repercutindo-se em profissões essencialmente ligadas ao trabalho doméstico e cuidado da casa e em rendimentos que não permitem poupar.

Quanto à utilização de computadores, fica patente que a maioria dos indivíduos não é utilizador. Contudo, aqueles que utilizam dão muita importância às relações interpessoais que estabelecem através das redes sociais.

No presente estudo, constatamos que a utilização de computadores é influenciada pelo sexo, idade, habilitações literárias, zona de residência, estado civil, última profissão e rendimentos. Assim, é notório que os indivíduos do sexo feminino, com idade superior ou igual a 75 anos, viúvos, a viver em meio rural, com habilitações literárias iguais ou inferiores ao quarto ano de escolaridade, com profissões ligadas ao cuidado da casa, agricultura e comércio e com menores rendimentos, apresentam uma utilização mais limitada do computador.

Paralelamente, verificamos que os participantes com maior proporção de relações de amizade e de trabalho utilizam mais o computador do que aqueles com maior proporção de relações familiares.

Além disso, os utilizadores de computador apresentam uma maior perceção de apoio para aceder a novos contactos, maior perceção de reciprocidade de apoio, uma menor durabilidade das relações e uma menor densidade das redes sociais de suporte. Constatamos que os indivíduos com dificuldades na visão e audição utilizam menos o computador. Apesar do pequeno número de utilizadores é possível aferir que os utilizadores apresentam menores níveis de solidão.

Como limitações adjacentes ao presente estudo realçamos a técnica de amostragem utilizada, uma vez que não é uma amostra probabilística estratificada, pode não representar de forma fidedigna a população com mais de 65 anos portuguesa. Devido à extensão do questionário e dado o grupo etário em estudo, foram sentidas algumas dificuldades aquando da colheita de dados. Por fim, apenas referir que o objetivo central do estudo em que se integra a presente dissertação não foca a inclusão da população idosa, pelo que o pequeno número de questões do questionário referente a esta temática limitou uma análise mais profunda do tema em questão.

Através da revisão da literatura acerca da temática apercebemo-nos de que existem muito poucos estudos que aprofundam a questão das redes sociais pessoais dos idosos e a utilização de computadores, pelo que o presente trabalho representa uma mais-valia na

compreensão desta temática e poderá servir como ponte para a construção de investigações futuras.

Perante os dados obtidos somos levados a concluir que a infoexclusão entre idosos é um problema relevante e que a sua resolução poderia contribuir para aumentar o bem-estar desta população. Quando se fala na idade dos indivíduos, não se pode descurar o facto do acesso às novas tecnologias informáticas ser uma realidade recente, que não exige apenas uma aprendizagem de interação, tal como aprender a usar um comando à distância, em que a cada “comando” corresponde uma função. Interagir com um computador exige quase que um *personal trainer*, alguém permanentemente presente, que acompanhe a progressão na aprendizagem. Exige ainda estar imbuído de uma certa cibercultura, ter tido experiências prévias de interação, nomeadamente, com outros equipamentos similares, quer seja com multibancos, telemóveis, ou *smartphones*. Ora a realidade dos idosos portugueses parece ser bem distinta, o acesso à cibercultura é muito precário. O “terror” na interação com as ditas “máquinas inteligentes”, parece estar ainda muito arreigado: “Se escrevo e carrego, mal e apaga tudo?”; “Se estrago “isto” o que vão dizer”; “Vai ficar caro certamente, lá vou eu ter de chatear alguém”.

Apesar dos computadores e *tablets* já se encontrarem a preços muito razoáveis, a carestia de vida ainda não permite ao comum cidadão obter tais equipamentos com facilidade. A aquisição ainda está muito associada à noção de se tratar de um instrumento de trabalho e/ou de estudo e muito pouco associada ao lazer, ainda que o convívio virtual tenha vindo a atrair muitos curiosos para o seu uso. Os idosos encontram-se, por vezes, nesta franja de curiosos, expectantes, não propriamente de utilizadores. Por vezes, são os netos, que os “contaminam com este bichinho”, durante o convívio presencial, por vezes, em resultado da necessidade de inclusão dos idosos como parceiros de brincadeiras, numa atividade lúdica, como são os jogos e as aplicações virtuais. Através de uma videochamada, em que os netos ou os filhos ensinam os pais onde “carregar” para “ver e falar” lá para o país onde estão emigrados.

Há ainda muito a fazer na área da infoinclusão sénior, destacar-se-iam como eixos estruturantes, para a prossecução do objetivo final: definir estratégias; adequar equipamentos; e promover a infoeducação dos idosos, no entanto os entraves são ainda consideráveis.

Em nosso entender este investimento traria tantas melhorias para a qualidade de vida dos seniores como para a totalidade da sociedade, na medida em que o acesso a bens e serviços, poderia vir a ser muito mais maximizado. Imagine-se um idoso isolado que poderá vir a interagir com uma infinidades de pessoas, aceder a informação, pagar as suas contas, fazer compras, consultar-se com um médico ou um advogado, sem encargos de deslocação e em tempo real, para além de participar, ainda que virtualmente, nas atividades de lazer que lhe dessem mais prazer.

Referências bibliográficas

- Alarcão, M. e Sousa, L. (2007). Rede social pessoal: do conceito à avaliação. *Psychologica*, 44, 353-376.
- Alencar, A. F. (2008). A infoinclusão e as estatísticas para a América Latina. Em P. Freire (Eds). *Contribuciones para la pedagogia* (pp 265-282). Buenos Aires: Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales.
- Barrón, A. (1996). *Apoyo social: aspectos teóricos y aplicaciones*. Madrid: Siglo Veintiuno España Editores.
- Cabral, M. V., Ferreira, P. M., Silva, P. A., Jerónimo, P. e Marques T. (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal – usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Carrilho, M. J. e Craveiro, M. (2014). A situação demográfica recente em Portugal. *Revista de Estudos Demográficos*, 54, 57-110.
- Comissão das Comunidades Europeias. (2007). *Iniciativa Europeia i2010 sobre Info-Inclusão "Participar na Sociedade da Informação"*. Bruxelas: Comissão das Comunidades Europeias.
- Freitas, P. C. (2011). *Solidão em idosos – percepção em função da rede social*. Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa, Braga. Acedido em 5, Maio, 2015, em <http://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/8364/1/SOLID%C3%83O%20EM%20IDOSOS.pdf>.
- Gil, H. e Amaro, F. (2011). *e-Inclusão: «dos 7 aos 77»*. Proceedings of ICEM&SIIE'11 Joint Conference. Acedido em 20, Setembro, 2014, em <http://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/857/1/e-Inclus%C3%A3o%20dos%207%20aos%2077-p.60-65.pdf>.
- Gil, H. T. (2013). Elderly & ICT: a need and urgency for an effective info-inclusion. Em A. L. Oliveira (coord.). *Promoting conscious and active learning and aging how to face current and future challenges?* (pp. 211-245). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Guadalupe, S. (2010). *Intervenção em rede – serviço social, sistémica e redes de suporte social*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Guadalupe, S. e Vicente, H. (2012). *Instrumento de Análise de Rede Social Pessoal – Idosos*. [Manual não publicado]. Coimbra: Instituto Superior Miguel Torga.
- Guzmán, J. M. e Huenchuan, S. (2003, julho). *Redes de apoyo de personas mayores: marco teórico conceptual*. 51º Congreso Internacional de Americanistas, México.
- Helsper, Ellen (2008). *Digital Inclusion: An Analysis of Social Disadvantage and the Information Society*. Londres: Department for Communities and Local Government.
- Independent Age e Calouste Gulbenkian Foundation (2008). *Older people, technology and community the potential of technology to help older people renew or develop social contacts and to actively engage in their communities*. Londres: Independent Age & Fundação Calouste Gulbenkian.
- Instituto Nacional de Estatística. (2012). *Censos 2011 – Resultados definitivos*. Portugal: INE.

- Jantsch, A., Machado, L., Behar, P. e Lima, J. (2012). As redes sociais e a qualidade de vida: os idosos na Era Digital. *Revista Iberoamericana de Tecnologías de Aprendizagem*, 4, 173-179.
- Lima, J. B. (2007). A efetividade de um programa ergonómico em idosos ativos usuários da informática. Dissertação de mestrado, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Litwin, H. e Shiovitz-Ezra, S. (2010). Social network type and subjective well-being in a national sample of older Americans. *The Gerontologist*, 51 (3), 379-388.
- Malanowski, M., Özcivelek, R. e Cabrera, M. (2008). *Active Ageing and Independent Living Services: The role of Information and Communication Technology*. Luxemburgo: European Communities.
- Martins, R. (2005). A relevância do apoio social na velhice. *Millenium*, 31, 128-134.
- Mortari, F. (2011). *Inclusão digital das pessoas mais velhas: Uma experiência de acções de formação nos Espaços Internet em Portugal*. Dissertação de Mestrado, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Mortari, F. E. e Ferreira, C. (2012). *A inclusão digital das pessoas mais velhas*. II Congresso Internacional TIC e Educação, Lisboa.
- Neto, F. A. (1989). Escala de Solidão da UCLA: adaptação portuguesa. *Psicologia Clínica*, 2, 65-79.
- Observatório da Comunicação [OberCom]. (2014). *A internet em Portugal – sociedade em rede 2014*. Lisboa: OberCom.
- Oliveira, C. R., Rosa, M. S., Pinto, A. M., Botelho, M. A., Morais, A. e Veríssimo, M. T. (2010). *Estudo do perfil do envelhecimento da população portuguesa*. Coimbra: Alto Comissariado da Saúde.
- Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2002). *Active ageing: a policy framework*. Genebra: OMS.
- Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2011). *Global health and aging*. Genebra: OMS.
- Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2012). *Good health adds life to years: global brief for world health day*. Genebra: OMS.
- Paúl, C. (2005). Envelhecimento activo e redes de suporte social. *Revista da Faculdade de Letras do Porto*, 15, 275-288.
- Pereira, M. (2011). As redes sociais no combate à solidão dos idosos. Inclusão digital no serviço social. Acedido em 3, agosto, 2015, em <http://www.miluzinha.com/wp-content/uploads/2011/12/343o-dos-idosos-1.pdf>.
- Resende, M. C., Bones, V. M., Souza, I. S. e Guimarães, N. K. (2006). Rede de relações sociais e satisfação com a vida de adultos e idosos. *Psicologia para América Latina*, 5. Acedido em 5, Maio, 2015, em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1870-350X2006000100015&script=sci_arttext&tlng=es.
- Rodriguez, P. (2006). El apoyo informal como destinatário de los programas de intervención en situaciones de dependencia. *Documentación Social*, 141, 123-144.
- Rosa, T. E. e Benício, M. H. (2009). As redes sociais e de apoio: o conviver e a sua influência sobre a saúde. *Boletim do Instituto de Saúde*, 47, 80-83.

- Rossall, M. G. (2013). Age UK digital inclusion evidence report. Acedido em 5, Maio, 2015 em <http://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/For-professionals/Research/Age%20UK%20Digital%20Inclusion%20Evidence%20Review%202013.pdf?dtrk=true>.
- Silva, M. (2011). *@vós.TIC: o aumento do capital sociocultural nos seniores mediante a alfabetização e uso das TIC*. Tese de Doutoramento, Universidade de Salamanca, Salamanca.
- Sluzki, C. (2007). Famílias e redes. Em L. Fernandes e M. Santos (coord.). *Terapia familiar, rede e política social* (pp. 95-124). Lisboa: Clempsi.
- Sluzki, C. E. (2000). Social network and the elderly: conceptual and clinical issues, and a family consultation. *Family Process*, 39 (3), 271-284(2006). *A rede social na prática sistémica: alternativas terapêuticas* (3ª ed.). São Paulo: Casa Psi Livraria.
- Social Policy Research Centre. (2009). *Promoting social networks for older people in community aged care*. Londres: Social Policy Research Centre.
- Sousa, L. e Figueiredo, D. (2010). *Guia de utilização do EasyCare Standard 2010 – Sistema de Avaliação de Pessoas Idosas*. Aveiro: Universidade de Aveiro.
- Vechiato, F. L. (2010). *Repositório digital como ambiente de inclusão digital e social para usuários idosos*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Filosofia e Ciências da Universidade Estadual Paulista, São Paulo.
- Zaidi, A. (2010). Poverty risks for older people in EU Countries – an update. *Policy Brief Series*, II. Acedido em 5, Maio, 2015 em http://www.euro.centre.org/data/1264603415_56681.pdf.